

**Исполнительный комитет муниципального образования  
город Набережные Челны**

**Муниципальное автономное учреждение города Набережные Челны  
«Спортивная школа олимпийского резерва №12»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 4 от «23» 08 2024 года

«Утверждено»

И.о.директора МАУДО «СШ №12»

 Е.В.Агаркова

Приказ № 178 от «15» 08 2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
по виду спорта «спортивное ориентирование»  
по спортивно-оздоровительной работе**

Авторы составители:

Агаркова Е.В., зам.директора

Волхонова Н.С., старший инструктор-методист

Файрушин А.Ш., тренер-преподаватель

г. Набережные Челны - 2024

**СОДЕРЖАНИЕ**

I. Общие положения .....	3
II. Нормативная часть .....	3
III. Методическая часть.....	4
3.1.Организационно-методические указания.....	5
3.2.Принципы реализации программы.....	6
3.3.Учебный план.....	7
3.4.План-схема годовичного цикла подготовки.....	7
3.5.Результат освоения программы.....	8
3.6.Программный материал для практических занятий.....	10
3.6.1. Общая физическая подготовка.....	10
3.6.2. Специальная физическая подготовка.....	11
3.6.3. Техничко-тактическая подготовка.....	12
3.6.4. Теоретическая подготовка.....	12
3.6.5. Психологическая подготовка.....	15
3.7.Воспитательная работа.....	18
3.8.Контроль за подготовкой юных ориентировщиков.....	19
IV. Перечень информационного обеспечения .....	22

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программа рассчитана для обучения детей в возрасте от 7 лет до 18 лет. Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение подготовки резерва, и содействует успешному решению задач физического образования и воспитания детей.

*Программа направлена на:*

- вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом;
- физическое воспитание, физическое развитие личности;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, в том числе в виде спорта «спортивное ориентирование».

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы определяет основные требования к ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему теоретической и практической подготовки, а также по структуре подготовки юных ориентировщиков.

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники спортивного ориентирования.

Группы комплектуются с учетом возраста и общефизической подготовленности обучающихся. Принимаются все желающие в возрасте с 7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний, в соответствии с Положением о приеме на обучение в МАУ ДО «СШ №12».

В соответствии с Положением о порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся в МАУ ДО «СШ «СШ №12» перевод обучающихся с обучения по общеразвивающим программам на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки осуществляется на основании:

- успешного выполнения контрольно-переводных нормативов;
- соответствия возраста обучающегося, указанного в положении о сдаче контрольно-переводных нормативов.

### Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Кол-во часов в неделю	Наполняемость групп	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	весь период	7 лет	4	15 чел.	Выполнение нормативов по ОФП, СФП

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- выполнение домашних заданий;
- участие в спортивных соревнованиях (по подготовленности).

Планирование учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе общепринятых положений, материалов и методических указаний, изложенных в данной программе.

Таблица 2

### Соотношение видов подготовки (%)

№ п/п	Виды (разделы) спортивной подготовки	СО	
			факт %
1	Теоретическая подготовка	5-10%	5%
2	Общая физическая подготовка, Специальная физическая подготовка	30-35%	35%
3	Избранный вид спорта (спортивное ориентирование)	45%	45%
4	Подвижные игры	5-15%	10%
5	Самостоятельная работа	0-10%	5%
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО</b>		<b>100%</b>

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов, а также организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

### 3.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

В соответствии с основной направленностью и задачами программы осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются продолжительность и направленность тренировочных занятий, и на этой основе производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса в годичном цикле.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением спортсмена. Поэтому данное положение обуславливает проведение ряда практических занятий в специально оборудованном учебном классе.

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек. На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Во время проведения тренировочных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по технике безопасности, по врачебному контролю и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

При планировании и проведении занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки.

В процессе спортивной тренировки ориентировщика используются следующие методы:

- метод строго регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Метод строго регламентированного упражнения подразделяется на 2 группы:

- 1) методы, позволяющие освоить технику передвижений и технику ориентирования;

2) методы, направленные на развитие физических качеств, необходимых спортсмену для достижения спортивных результатов.

Игровой метод предусматривает использование в тренировке спортивных и подвижных игр. Игры способствуют развитию различных физических качеств. Независимо от возраста включение в тренировочный план игровых моментов позволяет разнообразить тренировочный процесс, сделать его менее утомительным. Применение игрового метода в тренировке юных спортсменов обеспечивает высокую эмоциональность занятий, быстрое развитие таких качеств, как сила, быстрота, ловкость, координация, дает возможность проявить детям инициативу, смелость, самостоятельность и оперативное мышление.

Соревновательный метод тренировок подразумевает участие в специально организованных соревнованиях. По особенностям регулирования нагрузки соревновательный метод занимает место между игровым и методом строго регламентированного упражнения.

На этом этапе не должны проводиться тренировочные занятия со значительными физическими и психическими нагрузками.

### 3.2. ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В основу предлагаемой программы взяты общие *дидактические принципы*: сознательность, активность, последовательность, доступность и наглядность.

*Сознательность и активность* повышается благодаря пониманию детьми смысла задания, а также приобщению детей к посильному анализу занятий.

*Систематичность и последовательность* обучения обеспечивается регулярностью проведения занятий и правильным планированием учебного процесса. Систематичностью и последовательностью упражнений достигается прочность навыков и знаний, хорошие результаты в физическом, техническом и функциональном развитии детей. Последовательное нарастание нагрузки при систематическом обучении является важным условием предупреждения травматизма.

*Доступность* обеспечивается правильным подбором упражнений и учетом различного физического развития ребенка.

*Зрительная наглядность* обеспечивается правильной и четкой демонстрацией физических упражнений, широким применением имитаций, использованием пространственных ориентиров и наглядных пособий.

Положительное влияние занятий достигается лишь при высокой его плотности и достаточной двигательной активности детей. Поэтому лучше сочетать разучивание одной или двух взаимосвязанных новых деталей движения с повторениями и закреплением уже известных движений.

### 3.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план подготовки юных ориентировщиков – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки ориентировщиков по этапам и годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики спортивного ориентирования, возрастных особенностей юных ориентировщиков, основополагающих положений теории и методики спортивного ориентирования – как ориентиров, указывающих направление подготовки.

Объемы таких разделов, как освоение элементов других видов спорта, контрольные испытания, восстановительные мероприятия, самостоятельная, воспитательная работа и психологическая подготовка специально не определяются. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов.

Таблица 3

Учебный план на спортивно-оздоровительном этапе

№ п/п	Виды (разделы) спортивной подготовки	%	час
1	Теоретическая подготовка	5%	9
2	Общая физическая подготовка, Специальная физическая подготовка	35%	65
3	Избранный вид спорта (спортивное ориентирование)	45%	83
4	Подвижные игры	10%	18
5	Самостоятельная работа	5%	9
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>	<b>100%</b>	<b>184</b>
	Количество часов в неделю		4

### 3.4. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Особенность спортивно-оздоровительного этапа – работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на гармоничное развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и технико-тактическая подготовка. Особое внимание уделяется теоретическим занятиям. Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества юных ориентировщиков и формирование у них интереса к занятиям спортивным ориентированием, а также всестороннее развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики спортивного ориентирования, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на этап начальной подготовки предпрофессиональной программы. Динамика распределения нагрузок представлена в Таблице 4.

Таблица 4

**План-график распределения программного материала в годичном цикле  
для спортивно-оздоровительных групп (ч)**

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы												
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретическая подготовка	9	1	1	1	1	1		1	1	1	1			
Общая физическая подготовка, Специальная физическая подготовка	65	7	7	7	7	7	7	5	5	5	4	4		
Избранный вид спорта (спортивное ориентирование)	83	7	7	8	7	7	7	7	7	7	7	12		
Подвижные игры	18	1	1	1	1	1	2	3	2	2	4	0		
Самостоятельная работа	9	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0		
<b>Общее количество часов</b>	<b>184</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>0</b>

### 3.5. РЕЗУЛЬТАТ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития спортивного ориентирования;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила спортивного ориентирования, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по спортивному



ориентированию; федеральные стандарты спортивной подготовки по спортивному ориентированию; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к спортивному ориентированию;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в спортивном ориентировании;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по спортивному ориентированию.

в области специальных навыков:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для спортивного ориентирования специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами специальных навыков;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- владение широким арсеналом тактико-технических действий для их использования в экстремальных условиях и критических ситуациях;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
- формирование навыков сохранения собственной физической формы;
- обладание психологической устойчивостью к действиям в различных ситуациях и во время спортивных соревнований.

#### в области спортивного и специального оборудования:

- знания устройства спортивного и специального оборудования по спортивному ориентированию;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

### **3.6. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

#### 3.6.1. Общая физическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем.

Строчной и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

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

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

- приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;
- обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»; - выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

### 3.6.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

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

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

Упражнения на развития ловкости: ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног.

Спрыгивание вниз с возвышения.

Упражнение на равновесие: Слалом между деревьями.

Упражнение для развития силы и силовой выносливости: Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

### 3.6.3. Техничко-тактическая подготовка

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположение в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

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

Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований.

### 3.6.4. Теоретическая подготовка

#### **Темы теоретической подготовки**

*История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.*

Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

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

*Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.*

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

*Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.*

Правила по спортивному ориентированию. Нормы и требования, условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по спортивному ориентированию. Федеральные стандарты спортивной подготовки по спортивному ориентированию. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы.

Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

#### *Основы спортивной подготовки.*

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое и научно-методическое. Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо- и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов. Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных ориентировщиков разного возраста.

*Основы туристской подготовки. Топография, условные знаки, спортивная карта*

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.

Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Изменение расстояний на карте и на местности.

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута.

Движение по азимуту.

Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

*Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм спортсмена.*

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Врачебный контроль и самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля:

самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

*Гигиенические знания, умения и навыки, оказание первой доврачебной помощи.*

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию ориентировщика. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

Основы оказания первой медицинской помощи.

*Режим дня, закаливания организма и ЗОЖ.*

Основы закаливания. Особенности режима дня спортсмена, значение отдыха.

Понятие об утомлении и переутомлении.

*Основы спортивного питания.*

Основы спортивного питания, рациональное питание, влияние пищевых препаратов на функциональное состояние. Положительные и отрицательные стороны пищевых добавок. Допинг.

*Требования техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.*

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебнотренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщика. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

*Краткая характеристика техники спортивного ориентирования, первоначальные представления о тактике прохождения дистанции*

Понятие о технике спортивного ориентирования. Прием и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

Таблица 5

**Примерный учебный план по теоретической подготовке (ч)**

№ п/п	Тема
1.	История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.
2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе
3.	Основы законодательства в сфере физкультуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия присвоения спортивных разрядов, антидопинговые правила)
4.	Основы спортивной подготовки
5.	Основы туристской подготовки. Топография, условные знаки, спортивная карта
6.	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования, первоначальные представления о тактике прохождения дистанции
7.	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм спортсмена.
8.	Гигиенические знания, умения и навыки, оказание первой доврачебной помощи.
9.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни
10.	Требования техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

3.6.5. Психологическая подготовка

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных условиях физической и технико-тактической подготовленности является психологическая готовность ориентировщика к соревнованию.

Психологическая подготовка - это непрерывный, целенаправленный процесс преодоления субъективных и объективных трудностей на

тренировках и соревнованиях (предстартовое состояние спортсмена, влияние соперников, порой неблагоприятные погодные условия), развитие познавательных психических процессов и волевых качеств в период физической, тактической и технической подготовки для четких действий на трассе ориентирования.

Спортивное ориентирование – один из тех видов спорта, в котором умение владеть своими эмоциями и состояниями очень сильно влияет на результат.

В спортивном ориентировании борьба идет не столько с соперниками, сколько за максимальную реализацию своих возможностей. Постоянное ощущение своих текущих возможностей должно способствовать формированию у ориентировщика психологической уверенности в способности их полной и успешной реализации.

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. Психическая подготовленность позволяет ориентировщику не реагировать на соперников, не поддаваться спортивному азарту, сохранять силу духа в любых ситуациях.

Психическое состояние ориентировщика на дистанции и перед стартом очень многогранно, поэтому и многогранен процесс психологической подготовки. Ее можно разделить на несколько разделов:

- регуляция предстартовых состояний;
- поддержание необходимого эмоционального фона и комфортного психологического состояния на дистанции;
- выбор правильной мотивации и установление цели.

*Компоненты и методы психологической подготовки:*

- а) настройка на старт, идеомоторная тренировка;
- б) устойчивость к сбивающим факторам (например, плохая карта);
- в) волевая подготовка — умение не расслабляться до конца дистанции;
- г) умение делать правильные выводы из своего результата и результатов соперников.

#### 1. Настройка на старт:

- на кроссе — вспомнить ход борьбы в одном из самых успешных стартов прошлого, детально представить, что, в какой момент, с каким самочувствием делал.

Проиграть в памяти ход борьбы и ощущения после удачного финиша;



- на кроссе — представить гипотетически самые большие соревнования, например чемпионат мира, к которым как никогда хорошо подготовлен. В ходе бега последовательно представить свой старт, карту и местность, принятие тактических решений, технические приёмы на разных участках трассы, действия соперников и свою борьбу с ними, ускорения на дистанции и особенно трудные её участки (сопровождая интенсификацией беговой работы), предфинишное утомление и напряжённый финишный рывок и, наконец, победный результат.

## 2. Устойчивость к сбивающим факторам:

- на тренировочной трассе, соревнованиях, потеряв время из-за технической ошибки, начать ориентироваться как бы заново, выбросить из головы происшедшее, выполнить очередной этап чётко, надёжно и без спешки. При повторной ошибке тут же снизить скорость и начать всё сначала. Каждый перегон после ошибки выполнить так же аккуратно, как первый, когда только знакомишься с картой и местностью;

- на тренировочной трассе, соревнованиях, потеряв время по вине карты (неточная, устаревшая) или местности (изменилась проходимость, грунт, растительность, дороги), тут же спокойно спрогнозировать эту ситуацию на оставшуюся часть дистанции и перестроить свою тактику с учётом этих новых данных. Необходимо считать, что, даже потеряв время по этой причине, всё же приобрёл ценную информацию, которую надо использовать до конца дистанции, чтобы избежать потерь в дальнейшем.

## 3. Волевая подготовка:

- на кроссе — после длительной пробежки 10-20 км достать карту и решить несколько технических и тактических задач на фоне нарастающего утомления;

- на тренировочной трассе — реализовать в конце дистанции самые тонкие и точные варианты ориентирования, стараясь не ошибиться, не ослабляя внимания;

- на тренировочной трассе — к концу непрерывно наращивать темп бега и скорость выполнения технических приёмов;

- на соревнованиях — к концу дистанции мобилизовать внимание, стараясь ни в коем случае не допустить ни одной посторонней мысли, тем более - мысленного повторения навязчивых мелодий;

- на соревнованиях — достигнув утомления, отключиться от физических ощущений, сконцентрировавшись на решении тактических задач и выполнении технических приёмов.

4. Умение делать правильные выводы из своего результата и результатов соперников.

- после самого лучшего результата начала сезона создать у себя оптимистический настрой, так как ясны пути дальнейшего повышения результатов за счёт улучшения каких-либо компонентов подготовки;

- в слагаемых самого высокого результата главного старта сезона необходимо отыскать скрытые резервы («точки роста») — пути, по которым в следующем сезоне результат можно ещё более повысить.

### 3.7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа с юными ориентировщиками должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное время на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями ориентировщика, с учебными заведениями.

*В качестве средств и форм* воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

*Методами воспитания* служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы *убеждения* и личного примера.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о ВОВ, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании ориентировщика является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное

усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся; - проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного ориентировщика. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств.

Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

### **3.8. КОНТРОЛЬ ЗА ПОДГОТОВКОЙ ЮНЫХ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ**

Контроль является составной частью подготовки юных ориентировщиков и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии ориентировщиков ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

*Этапный контроль* предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа. В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;

- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности; - расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап; - анализ соревновательных действий.

*Текущий контроль* проводится для получения информации о состоянии ориентировщика после серии занятий для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема и эффективности соревновательной деятельности;
- объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

*Оперативный контроль* направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике детско-юношеского ориентирования должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела:

1. Контроль уровня подготовленности ориентировщиков (оценка физической и технико-тактической подготовленности).
2. Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).
3. Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния ориентировщика осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого ориентировщика чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

*По окончании курса подготовки на спортивно-оздоровительном этапе обучающиеся должны:*

**ЗНАТЬ:**

- историю развития спортивного ориентирования в Море, России, Республике Татарстан;
- технику безопасности и обеспечение личной безопасности;
- влияние физических упражнений на организм;
- задачи общей физической подготовки;
- режим, питание, личная гигиена;
- условные знаки, компас, топографическую и спортивную карту;
- ориентирование карты по компасу;
- линейные ориентиры, грубый и точный азимут;
- общие положения правил соревнований;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды ориентирования;
- нормы поведения на занятиях и соревнованиях.

**УМЕТЬ:**

- ориентировать карту по компасу;
- сопоставлять карту с местностью;
- определять и расшифровать топонимы, условные знаки;
- определять стороны горизонта по местным признакам;
- укладывать рюкзак, разжигать костер и устанавливать палатку;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять нормы поведения на занятиях и соревнованиях;
- выбирать и убирать место привала;
- оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.

## IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 4.1. Список литературы

1. Балабин М.А. Туристская секция коллектива физкультуры. - М.: Профиздат, 1988.
2. Воронов Ю.С., Константинов Ю.С. Программа для ДЮСШ и СДЮСШОР. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
3. Глаголева О.Л., Иванов А.Д. Спортивное ориентирование. Образовательная программа для учреждений дополнительного образования. – М.: Советский спорт, 2005.
4. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. – М.: ФиС, 1980.
5. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
6. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1983.
7. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм.-М.: Физкультура и спорт, 1990.
8. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
9. Лукашов Ю., Ченцов В. Спортивное ориентирование. Программа для учреждений дополнительного образования детей. – М.: Советский спорт, 2005.
10. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов-ориентировщиков. – М.: ФиС, 1978.
11. Тыкул В.И., Спортивное ориентирование. – М.: Просвещение, 1990.
12. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 1997.

### 4.2. Перечень интернет-ресурсов

1. Спорт России [http://rsport.ru/figure\\_skating/](http://rsport.ru/figure_skating/)
2. Федерация спортивного ориентирования России <http://www.rufso.ru/index.php?rubric=federaciya>
3. Крючков А.А. История международного и отечественного туризма - [http://kmvline.ru/lib/tt\\_1.php](http://kmvline.ru/lib/tt_1.php)