

Краевое государственное автономное учреждение дополнительного образования
"Хабаровская краевая спортивная школа олимпийского резерва"

УТВЕРЖДАЮ
директор КГАУ ДО ХКСШОР

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 6561dd5d791a7d3d72aa78f38b2441da
Владелец Толстолужский Константин Вениаминович
Действителен с 11.12.2023 по 05.03.2025

К.В. Толстолужский

"14" апреля 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

г. Хабаровск
2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта определяет содержание спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки в соответствии с законодательством об образовании. На спортивно-оздоровительный этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки.

Дополнительная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительного этапа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом и локальными нормативными актами краевого государственного автономного учреждения дополнительного образования «Хабаровская краевая спортивная школа олимпийского резерва».

1.1. Общие положения

Дополнительная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительного этапа (далее - Программа) краевого государственного автономного учреждения дополнительного образования «Хабаровская краевая спортивная школа олимпийского резерва» (далее - Учреждение) направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, получение начальных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта.

Программа является локальным нормативным актом Учреждения и предназначена для использования тренерами-преподавателями при организации образовательной деятельности по осуществлению спортивной подготовки и проведению учебно-тренировочного процесса.

Целью Программы является вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, выявление и отбор одаренных обучающихся в избранном виде спорта, создание условий для достижения обучающимися спортивных результатов посредством организации их участия в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, в том числе в целях включения

обучающихся в состав спортивных сборных команд Хабаровского края.

Программный материал предполагает решение следующих основных задач:

- развитие массовой физической культуры, укрепление здоровья обучающихся;

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;

- создание и обеспечение условий для физического развития и физического воспитания личности;

- отбор одаренных детей;

- подготовка спортивного резерва для сборных команд Хабаровского края;

- выполнение нормативов спортивных разрядов.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся к освоению дальнейших этапов спортивной подготовки в избранном виде спорта, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме учебно-тренировочного процесса;

- постепенное увеличение интенсивности учебно-тренировочного процесса;

- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;

- соревновательную подготовку, характерную для избранного вида спорта;

- перспективность обучающихся.

Коррективы в Программу вносятся по мере необходимости, на основании изменений, внесенных в федеральное законодательство, подзаконные акты, нормативно-правовые документы.

Подготовка спортивного резерва является приоритетной задачей для всех спортивных школ. Общеизвестные виды спорта с соревновательной составляющей пользуются повышенным интересом у детей. Главной целью данной программы является ознакомление детей с основами видов спорта, а также отбор и подготовка спортивно одаренных детей к освоению дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование».

Форма работы на спортивно-оздоровительном этапе охватывает всех желающих от 7 лет и старше, основная задача – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.

В программе изложены методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе, отбору детей и комплектованию тренировочных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических, психофизиологических качеств и специальных способностей занимающихся.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи. В программе практический и теоретический материал излагается только новый, но наряду с этим дается и старый для его закрепления и совершенствования. Занятия по теоретическому материалу проводятся в виде групповых бесед. При этом необходимо широко использовать наглядные пособия (таблицы, рисунки, плакаты и учебные видео фильмы). Чем старше спортсмен, тем глубже и полнее изучается материал.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Сроки реализации этапа спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих обучение

Программа регламентирует продолжительность спортивно-оздоровительного этапа, возрастные границы и количество лиц, проходящих обучение по дополнительной общеразвивающей программе.

Таблица № 1

Наименование этапа спортивной подготовки	Продолжительность этапа (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	10	7 - 17	10-20

Сроки обучения по Программе могут быть сокращены на основании достижения обучающимися спортивных результатов и спортивной квалификации, необходимых для перевода таких обучающихся на соответствующие этапы спортивной подготовки.

Для зачисления на обучение по Программе лицо, желающее проходить спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на обучение. Зачисление проводится на основании медицинского заключения о допуске к занятиям.

2.2. Объем Программы

Объем годовой учебно-тренировочной нагрузки рассчитан на 44 недели и составляет 198 часов в год.

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки представлены в таблице 2.

Таблица № 2

Наименование этапа спортивной подготовки	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель в год	Кол-во часов в год
Спортивно-оздоровительный этап	4,5	44	198

Распределение часов по разделам подготовки

№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во часов в год (в часах)
1.	Общая физическая подготовка	100
2.	Специальная физическая подготовка	47
3.	Техническая подготовка	40
4.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	6
5.	Судейская практика	1
6.	Медицинские и восстановительные мероприятия	4
7.	Общее количество часов в год	198

2.3 Результаты освоения программы

Ожидаемые результаты	Способы проверки
- Развитие положительной мотивации и устойчивого интереса к занятиям - Стабильный состав занимающихся - Посещаемость тренировочных занятий	- Журнал учета посещаемости занимающихся - Контроль администрации
- Динамика роста индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся	- Оценка уровня показателей по результатам тестирования по общей физической подготовке
- Степень освоения занимающимися элементов базовой техники и тактики - Умение применять их в тренировочной и соревновательной практиках	- Тренировочные занятия - Участие в соревнованиях
- Отбор и зачисление перспективных занимающихся для прохождения дальнейшей спортивной подготовки в группах на этапах НП или ТЭ (СС)	- Протоколы нормативов по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы этапов НП или ТЭ (СС) - Приказ по учреждению

Определяя перспективы спортсменов для продолжения дальнейшей спортивной подготовки, следует учитывать способность занимающихся к

проявлению волевых качеств и уровень их мотивации к совершенствованию спортивного мастерства в избранном виде спорта.

Занимающиеся, прошедшие спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе не менее одного года и проявившие способности в области физической культуры и спорта, на основании успешного выполнения контрольных нормативов могут быть зачислены на освоение программ спортивной подготовки на соответствующий их уровню этап подготовки.

2.4 Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе

Финансовое обеспечение расходов на материально-техническое обеспечение предусмотрено за счет средств, выделяемых учреждению на выполнение государственного задания на оказание услуг (выполнение работ).

«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во изделий	Примечание
1.	Комплект лыжных мазей и парафинов для подготовки лыж	штук	3	На группу
2.	Лыжи гоночные	пар	15	На группу
3.	Лыжероллеры	пар	15	На группу
4.	Палки для лыжных гонок	пар	15	На группу
5.	Планшет для ориентирования	штук	15	На группу
6.	Компас для спортивного ориентирования	штук	15	На группу
Спортивная экипировка				
1.	Ботинки лыжные	пар	20	На группу

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Материал программы планируется в зависимости от возраста, уровня общей, специальной, технико-тактической подготовки. Состоит из теоретической и практической частей.

Основные задачи теоретической подготовки:

- формирование знаний в области избранного вида спорта;
- формирование знаний по гигиене спортсмена, врачебному контролю и самоконтролю, медико-санитарной подготовке;
- создание представлений об индивидуальных психологических и психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их

совершенствования с целью укрепления здоровья, поддержания его оптимального функционального состояния;

- обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, теории и методики физического воспитания, обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Задачами практической подготовки являются:

- формирование практических умений и навыков в организации и проведении самостоятельных форм занятий, занятий с группой обучающихся;

- формирование умений и навыков судейства соревнований избранного вида спорта;

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использования их в качестве средств укрепления здоровья;

- формирование практических умений и навыков по технической, тактической, психологической подготовке, морально-волевой подготовке, врачебному контролю, самоконтролю, гигиене, медико-санитарной подготовке, основам безопасности жизнедеятельности;

- совершенствование функциональных возможностей организма;

- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей.

Теоретические знания формируются на отдельных теоретических занятиях, в форме бесед, до начала или в конце практического занятия.

В спортивно-оздоровительных группах планируются тренировочные и контрольные соревнования, основными целями которых являются приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности тренировочного процесса.

Подготовка спортсмена рассматривается как многолетний единый процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов. Комплексность подготовки основывается на взаимосвязях всех сторон тренировочного процесса - физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовок, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, врачебного и тренерского контроля.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Сенситивные периоды развития физических качеств

Физические качества	Возрастные периоды	
	Мальчики (лет)	Девочки (лет)
Быстрота движений	7-9	7-9, 10-11, 13-14
Быстрота реагирования	7-14	7-13
Максимальная частота движений	4-6, 7-9	4-6, 7-9
Сила	13-14, 17-18	10-11, 16-17
Скоростно-силовые	14-15	9-12
Выносливость аэробная (общая)	8-9, 10-11, 12-13, 14-15	9-10, 11-12
Выносливость силовая (динамическая)	11-13	7-14
Выносливость скоростная (гликолитический механизм энергообеспечения)	после 12	после 12
Гибкость	с рождения до 13-14	с рождения до 13-14
Координационные способности	с 7 до 12-14	с 7 до 12-14
Способность к ориентированию в пространстве	7-10, 13-15	7-10, 13-15
Способность к динамическому равновесию	15	17
Способность к перестроению двигательных действий	7-11, 13-14, 15-16	с 7 до 11-12 лет
Способность к ритму	7-13	7-11
Способность к расслаблению	10-11,14-15	10-12,14-15
Точность	10-11,14-15	10-11,14-15

«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ». Характеристика вида спорта

Спортивное ориентирование относится к циклическим видам спорта с преимущественным проявлением выносливости. В нем много общего с легкоатлетическим кроссовым бегом, лыжными гонками. Однако есть и принципиальные отличия. Это – выраженная неравномерность передвижения – от быстрых ускорений до полных остановок. В спортивном ориентировании участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности.

Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно продолжительные традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению в форме «Спорт для каждого». В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание.

Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, начиная с 10 лет и заканчивая 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции — все это способствует популярности

спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Кроме оздоровительной и спортивной направленности ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться — это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу и будущему воину.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок. Спортсмен — ориентировщик, в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физической культуры.

Существует несколько дисциплин спортивного ориентирования:

Ориентирование бегом. Соревнования по ориентированию бегом проводятся в большом количестве разных дисциплин, например:

В заданном направлении («ЗН») заключается в том, чтобы пройти дистанцию в заданном порядке. В момент старта (в отдельных случаях за 1 минуту до старта) участник получает карту, на которой нанесены место старта, КП, соединенные линией, которая обозначает последовательность прохождения КП. Победитель определяется по наименьшему времени прохождения дистанции.

Соревнования по спортивному лабиринту (ультраспринт) проводятся на маленькой площадке среди искусственных препятствий. Длина дистанции составляет 100-500 м, карты лабиринта обычно имеют масштаб 1:100.

По выбору («ВО») прохождение дистанции в произвольном порядке. Перед стартом каждому участнику выдается карта с нанесенным местом старта, финиша и контрольными пунктами. Существует два варианта проведения соревнований такого вида:

1). Прохождение дистанции от старта до финиша с требуемым количеством КП/очков за наименьшее время;

2). Набор наибольшего количества очков/КП за назначенное контрольное время. Контрольным пунктам, в зависимости от сложности и дальности, назначаются баллы, а за превышение контрольного времени назначается штраф, как правило, путем вычитания из результата по одному баллу за каждую полную минуту превышения контрольного времени.

На маркированной трассе («МТ») участнику предоставляется спортивная карта с обозначенным на ней местом старта. Следуя по маркированной трассе, участник вносит в карту (иглой или спец. компостером) расположение КП, которые встречает по пути. На финише судьи проверяют точность определения расположения контрольного пункта и начисляют штраф в зависимости от ошибки участника. Штрафом могут быть дополнительное время или штрафные круги. Ориентирование на маркированной трассе, в основном, встречается только в России и странах бывшего СССР.

Ориентирование бегом является видом спорта группы выносливости, Этот спорт требует от спортсмена не только хороших атлетических качеств, но он включает в себя множество психических компонентов, обусловленных необходимостью самостоятельно принимать решения в условиях интеллектуального риска.

Спортсмен бежит по маршруту, обозначенному на карте, но не обозначенному на местности, при этом во время работы он должен пользоваться только картой и компасом. Карта содержит подробную информацию о местности, такую как рельеф земной поверхности, естественные препятствия и т.д. Чтобы быть успешным в спортивном ориентировании, спортсмену необходимо иметь навыки быстрого чтения карты, абсолютной концентрации внимания и способности быстро принимать решения, выбирая наилучший маршрут во время работы при высокой скорости бега.

Ориентирование на лыжах. Соревнования по ориентированию на лыжах проводятся в условиях устойчивого снежного покрова в дисциплинах: заданное направление, маркированная трасса, Ориентатлон (Ski-O-thlon) -комбинация двух предыдущих видов. Соревнования в заданном направлении проводятся с использованием специальной карты, на которую нанесены лыжни, а также показаны виды лыжней в отношении скорости передвижения на лыжах. Чемпионаты мира по спортивному ориентированию на лыжах проводятся с 1975 года.

Спортивное ориентирование на лыжах зимой является видом спорта, аналогичным лыжным гонкам и требует от спортсменов высокой аэробной выносливости. Как и в дисциплине «ориентирование бегом», практикуемой в летний сезон, лыжное ориентирование требует чрезвычайно высокого уровня не только физических, но и психологических качеств. Кроме этого, ориентировщики - лыжники должны владеть лыжной техникой, в частности, техникой преодоления крутых подъемов и спусков, при этом одновременно спортсмен должен обладать навыками чтения карты во время передвижения на лыжах и обладать способностью к быстрому принятию решений в условиях большого физического напряжения и нарастающего утомления.

Ориентирование на велосипедах. Соревнования по ориентированию на велосипедах проводятся в дисциплинах: заданное направление, маркированная трасса, по выбору или в комбинации этих видов. Спортивная карта показывает виды дорог в отношении скорости проезда на велосипеде. Чемпионаты мира по спортивному ориентированию на велосипедах проводятся с 2002 года.

Ориентирование на горных велосипедах является видом спорта, в котором совмещаются навыки быстрой езды на велосипеде по пересеченной местности с навыками ориентирования на местности. Наиболее важными качествами, необходимыми в велоориентировании являются выбор маршрута по карте и запоминание больших участков маршрута, поскольку каждое обращение к карте требует снижения скорости движения. В ориентировании на велосипедах необходимо обладать хорошей техникой владения велосипедом, уметь преодолевать крутые подъемы и спуски, а также быстро принимать решения при неожиданном возникновении препятствий на пути движения.

Точное ориентирование, трейл-ориентирование. Международное название - Trail Orienteering (trail-O, также Pre-O, старое название - "ориентирование по тропам") - вид спорта, заключающийся в точной интерпретации ситуации на местности с помощью карты. Участники за контрольное время преодолевают (обычно в заданной последовательности) дистанцию, состоящую из пунктов, на каждом из которых в пределах видимости располагаются несколько призм (флагов). Участники должны определить и зафиксировать, какая из этих призм на местности соответствует обозначенной на карте и заданной легенде. Целью соревнований по ориентированию по тропам является правильный выбор нужного контрольного пункта (КП) из нескольких альтернативных точек КП, находящихся в пределах видимости из опорной точки.

Выделяют другие классификации соревнований по другим критериям:

- Времени проведения соревнований (дневные, ночные);
- По взаимодействию спортсменов (индивидуальные, эстафетные, групповые);
- По способу организации старта (раздельный, гандикап, общий);
- По характеру зачета результатов (личные, лично-командные, командные);
- По способу определения результата соревнований (однократные, многократные, квалификационные).

Уровень влияния физических качеств на спортивные результаты в виде спорта «спортивное ориентирование»

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	Значительное
Мышечная сила	среднее
Вестибулярная устойчивость	среднее
Выносливость	значительное
Гибкость	незначительное
Координационные способности	среднее
Телосложение	среднее

Общая физическая подготовка

Теоретические занятия: Задачи ОФП. Взаимосвязь физической, технической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практические занятия: Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, приставными шагами вправо, влево, с изменением направления движения).

Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц ног, шеи и туловища.

Гимнастические упражнения с предметами. Акробатика (кувырки, стойки, перекаты, перевороты). Легкая атлетика. Спортивные и подвижные игры.

Туризм: походы выходного дня.

Текущая диагностика: тест по ОПФ.

Примерный состав средств общей физической подготовки (ОФП) и динамики их применения в спортивном ориентировании

Состав средств общей физической подготовки (ОФП)	Юноши	Девушки
Общий объём средств ОФП в годичном цикле подготовки (ч) в том числе:	117	112
Упражнения циклического характера (бег, лыжи, плавание и др.)	35	34
Стретчинг, упражнения в составе разминки	28	26
Упражнения силового и скоростно-силового характера (штанга, прыжковые упражнения, упражнения на тренажёрах и др.)	18	17
Спортивные игры (баскетбол, футбол и др.)	18	17
Подвижные игры	18	18

Специальная физическая подготовка

Теоретические занятия:

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

Практические занятия:

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

Развитие специальных качеств:

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 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 на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз), кувырки, перекувы, упражнения на равновесие, спортивные и подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание-разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух, и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами.

Специальные беговые упражнения: ускорения, бег в подъем, бег по песку.

Техника лыжных ходов: техника передвижения классическими ходами, основы конькового хода.

Текущая диагностика: тест по СПФ.

Техническая подготовка

Теоретические занятия:

Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика.

Разновидности карт: топографические, спортивные, их общие черты и отличия. Условные знаки спортивных карт. Изучение технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

Текущая диагностика: тест «Условные знаки». тест «Спортивная карта».

Практические занятия:

Измерение расстояния 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.

Текущая диагностика: Ориентирование по карте. Практическая работа «Выбор варианта движения между КП

Тактическая подготовка

Теоретические занятия:

Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков.

Практические занятия:

Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом коридоре. Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанции.

Медико-санитарная подготовка

Теоретические занятия:

Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение. Приемы и методы повышения умственной и общей работоспособности. (см. Приложение № 2).

Практические занятия:

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.

Способы транспортировки пострадавшего.

Психологическая подготовка

Теоретические занятия:

Психологическая подготовка – одно из средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях – необходимое условие для проверки морально-волевых качеств и умения управлять эмоциональной настройкой.

Практические занятия:

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

Тренировочные дистанции

Задачи:

Методические:

- отработка основных приёмов, элементов и способов ориентирования;
- повышение готовности к соревнованиям.

Развивающие:

- помочь в освоении всё возрастающих тренировочных и соревновательных нагрузок.

Воспитательные:

- формировать настойчивость в достижении поставленной цели.

Практические занятия:

Дистанции 1-3 ступеней. Пробегание с соревновательной скоростью. дистанции 4-6 уровня. Прохождение без учёта времени.

Участие в «Ориент-шоу» – коротких тренировочных дистанциях в залах и на стадионах.

Участие в соревнованиях

Задачи:

Методические:

- совершенствование соревновательного опыта.

Развивающие:

- освоение всё возрастающих тренировочных и соревновательных нагрузок.

Воспитательные:

- формировать настойчивость в достижении поставленной цели;
- воспитание высоких морально-этических и волевых качеств спортсмена.

Практические занятия:

- участие в соревнованиях согласно календарному плану.

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографической подготовкой, с особенностями внимания и мышления, свойствами памяти, что обуславливает необходимость проведения ряда практических занятий по развитию перечисленных качеств не только на местности, но и в условиях специально оборудованного класса, и в форме самостоятельного выполнении специальной домашней работы.

Контрольные упражнения, соревнования, тестирование являются составной частью подготовки спортсмена и эффективным средством контроля тренировочного процесса (текущая и итоговая диагностика). Правильно поставленный учет работы дает возможность педагогу своевременно определять

достижения и недостатки тренировочной работы, знать о состоянии здоровья и уровне тренированности обучающихся.

На занятиях соблюдается принцип постепенности, учитываются индивидуальные возможности и особенности каждого подростка.

Занятия проводятся три раза в неделю.

Обязательным условием является проведение на каждом занятии практической работы с картами или условными знаками, выполнение упражнений по ОФП или СФП (на развитие выносливости). В свободные от тренировок и соревнований дни предполагается активный отдых и самостоятельные занятия по выполнению домашних заданий.

Судейская подготовка

Задачи:

Методические:

- способствовать профессиональной подготовке судей по спорту.

Развивающие:

- совершенствование навыков работы в составе судейских бригад.

Воспитательные:

- воспитание дисциплинированности, соблюдения принципов спортивной этики.

Теоретические занятия:

Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья - контролёр на КП, обязанности судьи – контролёра на КП. Оборудование старта и финиша.

Практические занятия:

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

Приёмы и методы повышения умственной работоспособности

При преодолении дистанции на соревнованиях по ориентированию в каждом конкретном случае правильное решение принимается на основе рационального мыслительного процесса. Как ни парадоксально, но абсолютное большинство спортсменов не обращают внимания на возможность развития умственной работоспособности.

Умственная работа отличается от физической прежде всего тем, что она требует относительно небольших энергетических затрат, но она также может быть тренируема и подчиняется закону адаптации.

Умственная деятельность характеризуется сложной аналитико-синтетической работой мозга, что проявляется в восприятии, внимании, мышлении, извлечении информации и кодировании ее в кратковременной и долговременной памяти. Если нет тренировки мыслительной деятельности, то и нет ее развития. В спортивном ориентировании в настоящее время интеллект становится важным средством достижения высокого результата

Спортсменам-ориентировщикам можно рекомендовать ряд приемов и методов повышения умственной работоспособности:

1. Рациональный режим дня, отдыха, сна.

2. Постоянная интенсивная умственная работа, чередуемая с занятиями более низкой интенсивности.

3. Обязательные периодические экстремальные усилия в умственной работе до глубокого утомления с последующим восстановлением.

4. Регулярные тренировки мыслительной деятельности должны начинаться с раннего возраста и продолжаться до конца занятия спортивным ориентированием.

5. Виды тренинга: запоминание текстов, цифр, стихов, спортивных карт, решение различных интеллектуальных задач (математических, игровых, специальных), кроссвордов, криптограмм и т.п.

6. Рациональное и полноценное питание. Интеллектуальная деятельность более продуктивна, если питание отвечает следующим требованиям: полноценности, сбалансированности и оптимальности. Поэтому рацион питания спортсмена-ориентировщика должен быть достаточно калорийным. В общем количестве потребляемых калорий (не более 3000-3500 ккал в сутки) доля белков должна составлять 18-22%, жиров — 15-18%, углеводов - 55-60%. Спортсмену-ориентировщику достаточна обыкновенная, разнообразная пища. Более полноценным питание будет при употреблении свежих овощей и фруктов, зерновых изделий, мяса, рыбы, птицы, молока, бобовых (горох, бобы), соков без добавления сахара, киселей.

При питании в день соревнований рекомендуются быстро усвояемые, маложирные кушанья (каши, вареные овощи, бананы, вода). В последние минуты перед стартом прием сахара нежелателен, углеводы лучше принять в удобное время до соревнований. Жидкостное равновесие необходимо обеспечить заранее, питьем сверх чувства жажды (особенно в жаркую погоду). Не исключается небольшой прием пищи среди ночи перед соревнованиями.

После соревнований запасы энергии пополняются обильным потреблением продуктов, содержащих углеводы. Утрату жидкости восполняют сразу после соревнований. Такой подход также значительно ускоряет восстановительные процессы в организме спортсмена.

7. Применение препаратов, повышающих общую умственную работоспособность. Все препараты, стимулирующие кровообращение в мозге или сердце, в той или иной мере повышают мыслительные процессы. К наиболее простым препаратам, обладающим эффектом улучшения умственной работоспособности, относится хлористый калий, который содержится в плодах и фруктах, особенно в кураге и изюме.

Большим восстанавливающим действием обладает оротат калия. Рибоксин - стимулирует энергообмен в тканях, в том числе мозге, сердечной мышце и вообще в клетках мышечной ткани, а также синтез нуклеиновых кислот и

белков. Этот препарат значительно повышает умственную работоспособность.

Ряд препаратов растительного и животного происхождения также повышает умственную работоспособность. К ним относятся настойка лимонника, заманихи, корня женьшеня, экстракт левзеи, элеутерококка и пантокрин. Необходимо строго соблюдать основные принципы применения фармакологических средств:

1. Фармакологические препараты назначает только врач в соответствии с конкретными показаниями. Тренерам категорически запрещается самостоятельно назначать фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Недопустимо применение фармакологических средств восстановления и повышения работоспособности (кроме витаминов) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Меры безопасности и предупреждения травматизма

Травмы в спортивном ориентировании могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Факторы спортивного травматизма:

- нарушения в общей организации тренировочных занятий;
- методические ошибки тренера при проведении учебно-тренировочных занятий;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения учебно-тренировочных занятий;
- неудовлетворительное состояние трасс, мест занятий;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия при проведении учебно-тренировочных занятий.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

К ошибкам в методике тренировочных занятий следует отнести, в частности, проведение тренировок по одной программе со спортсменами, имеющими разную степень квалификации и технической подготовленности. Недопустимо построение занятий без соблюдения дидактических принципов: постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, доступности и индивидуализации подхода к обучающимся и другие.

Двигательные задачи, не соответствующие уровню подготовленности спортсмена - одна из главных причин получения травм. Необходимо следить, чтобы нагрузки соответствовали уровню подготовленности и возрастным возможностям спортсменов. Вероятность получения травмы значительно увеличивается, когда спортсмен находится в состоянии глубокого утомления или эмоционального напряжения. Особое значение этот фактор имеет в процессе подготовки юных ориентировщиков.

4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Константинов Ю.С. Программа детско-юношеской спортивной школы по спортивному ориентированию. – М.: ЦДЭТС МП СССР, 1978.
2. Магомедов А.М., Сафонова М.В. Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию. – М.: ЦРИБ “Турист”, 1978.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1982.
4. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие. – Волгоград: ВГИФК, 1983.
5. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
6. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
7. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
8. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 1989.
9. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие. – Смоленск: СГИФК, 1995.
10. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. – М.: ЦДЮТур, 1997.
11. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие. – Смоленск: СГИФК, 1998.
12. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико–тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. – Смоленск, 1998.

Интернет-ресурсы:

- Министерство спорта РФ. - www.minsport.gov.ru e-mail: info@minsport.gov.ru;
- Министерство физической культуры, спорта Хабаровского края
- КГАУ ХКСШОР
- 1. rufso.ru – официальный сайт Федерации спортивного ориентирования России
- 2. ru.wikipedia.org Новости спортивного ориентирования
- 3. kontur.tk Спортивное ориентирование
- 4. o-sport30.ru.
- 5. pandia.ru
- 6. window.edu.ru