

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО
«СЦОР «Северная Олимпия»

А. В. Колегов

«04» апреля 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

ПО ВИДУ СПОРТА – СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

г. Сыктывкар

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения	3
II.	Нормативная часть	3
III.	Методическая часть	4
3.1.	Организационно-методические указания	4
3.2.	Принципы реализации программы	5
3.3.	Учебный план	6
3.4.	План-схема годового цикла подготовки	7
3.5.	Результат освоения программы	11
3.6.	Программный материал для практических занятий	12
3.6.1.	Общая физическая подготовка	12
3.6.2.	Специальная физическая подготовка	13
3.6.3.	Технико-тактическая подготовка	13
3.6.4.	Теоретическая подготовка	13
3.6.5.	Психологическая подготовка	16
3.7.	Воспитательная работа	18
3.8.	Контроль за подготовкой юных ориентировщиков	19
IV.	Перечень информационного обеспечения	21
4.1.	Список литературы	21
4.2.	Перечень интернет-ресурсов	21

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программа рассчитана для обучения детей в возрасте от 7 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 «СШОР «Северная Олимпия».

В соответствии с Положением о «Порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся в МАУ ДО «СШОР «Северная Олимпия» 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.

Таблица 1

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	4-6	15-20 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 (%)

Этап подготовки	Теоретическая	Общая физическая	Специальная физическая	Технико-тактическая	Соревновательная	Всего
Спортивно-оздоровительный	8	50	11	25	6	100

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.

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- технико-тактическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- соревновательная подготовка.

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.

Учебный план на спортивно-оздоровительном этапе

Таблица 3

Виды подготовки	Часы
Теоретическая	16-25
Общая физическая	105-156
Специальная физическая	23-35
Техническо-тактическая	52-78
Соревновательная	12-18
Контрольные испытания	-
Восстановительные мероприятия	-
Воспитательная работа	-
Психологическая подготовка	-
ВСЕГО часов	208-312

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.

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

Виды подготовки	Количество (ч)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая	16-25	2-3	2-3	2-3	2-3	2	2-3	1-2	1-2	1-2	1-2	-	-
Общая физическая	105-156	9-14	9-13	8-13	8-13	8-12	8-12	8-12	8-12	9-13	10-14	10-14	10-14
Специально-физическая	23-35	2-3	2-3	2-3	3-4	2-3	2-3	2-3	2-3	0-1	2-3	2-3	2-3
Технико-тактическая	52-78	4-6	4-6	6-10	6-8	5-7	5-9	5-7	4-6	5-7	5-7	-	3-5
Соревновательная	12-18	1-2	1-2	2-3	2	2	2	1-2	1	1-2	-	-	-
ВСЕГО	208-312	18-28	18-27	20-32	21-30	19-26	19-29	17-26	16-24	16-25	17-26	12-17	15-22

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 сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой 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», «получелочкой», «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 учебно-тренировочном 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.

Примерный учебный план по теоретической подготовке (ч)

№ п/п	Тема	ч
1.	История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.	1
2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1
3.	Основы законодательства в сфере физкультуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия присвоения спортивных разрядов, антидопинговые правила)	2-4
4.	Основы спортивной подготовки	2-3
5.	Основы туристской подготовки. Топография, условные знаки, спортивная карта	2-3
6.	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования, первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	2-3
7.	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1-2
8.	Гигиенические знания, умения и навыки, оказание первой доврачебной помощи.	2-3
9.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1-2
10.	Требования техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	2-3
	ИТОГО:	16-25

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;
- оформление стендов и газет.

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 основные 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 Миров, России, Республике Коми;
- 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. Сайт спортивного ориентирования в Республике Коми - <http://orient.vkomi.ru/>
2. Спорт России http://rsport.ru/figure_skating/
3. Федерация спортивного ориентирования России
<http://www.rufso.ru/index.php?rubric=federaciya>
4. Республиканский центр детско-юношеского спорта и туризма <http://komiturcenter.ru/>
5. Квартальников В.А. Туризм - <http://kmvline.ru/lib/turizm/index.php>
6. Макаренко С.Н., Саак А.Э. История туризма как учебная дисциплина -
<http://kmvline.ru/lib/istturizm/index.php>
7. Крючков А.А. История международного и отечественного туризма -
http://kmvline.ru/lib/tt_1.php