

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Озёрская средняя школа им.Д.Тарасова»



Директор школы

УТВЕРЖДАЮ

Е.М.Юлдашева

Приказ № 35  
от 25 июня 2018 года

**ПРОГРАММА**  
**дополнительного образования**  
**«Спортивное ориентирование»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 12-15 лет

Срок реализации: 3 года

**Программу составил:**  
Педагог-преподаватель ОБЖ  
Шипулин Дмитрий Евгеньевич

г. Озерск  
2018 г

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа кружка «Аистёнок» социально-педагогической направленности (далее Программа) Озерской средней школы им.Д.Тарасова (далее – Учреждение) разработана в соответствии со статьями 2, 12 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29 декабря 2012 года; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

### **Актуальность программы**

Актуальность программы заключается в том, что занятия спортивным ориентированием, реализуя стремления обучающихся к познанию себя и окружающей среды, являются мощной профилактической мерой, альтернативой неблагополучных компаний

### **Направленность программы**

Данная программа направлена на углубленное изучение вопросов выживания и деятельности юного ориентировщика в экстремальных условиях природной среды и непосредственно на дистанциях соревнований, учитывает возрастные, психологические и психофизические особенности организма детей. Она построена по принципу от простого, к сложному: от изучения элементарных понятий, знаков и ознакомление с местностью, до полноценной подготовки спортсменов высоких разрядов. В каникулярное время организуются учебно-тренировочные сборы, лагеря, проводятся туристские походы с круглосуточным пребыванием обучающихся.

**Новизна программы:** Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса находят контрольные пункты, расположенные на местности, результаты определяются, но времени прохождения дистанции. Дистанция в ориентировании имеет точку старта, линию финиша и контрольные пункты, через которые проходят все участники.

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

### **Цель программы:**

- воспитание гармонически развитой личности, а также содействие развитию у детей, подростков способности видеть, понимать и оценивать красоту земной природы через практическое освоение ими навыков ориентирования на местности.

### **Задачи:**

#### ***1. Обучающие***

- создание условий для овладения знаниями, умениями и навыками в разных видах ориентирования на местности;
- совершенствование технико-тактической подготовленности;
- выявление наиболее перспективных детей и дальнейшее развитие мастерских навыков;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки

#### ***2. Развивающие***

- развивать творческие способности обучающихся;
- повышать уровень интеллектуальных возможностей;
- способствовать развитию эстетического вкуса;
- формировать интерес к познанию окружающего мира;
- укреплять здоровье обучающихся

#### ***3. Воспитательные***

- воспитание потребности к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование качества личности: трудолюбия, внимания, усидчивости, аккуратности, взаимопонимания, взаимопомощи, взаимодействия, бережного отношения к окружающей природе;
- создание дружного детского коллектива

### **Формы и режим занятий**

#### **Основными формами занятий является:**

- Комбинированные (сочетают в себе теоретическое объяснение и практические упражнения на местности);
- Практические занятия (физическое подготовка и соревновательный период);
- Подготовка и проведение соревнований (наиболее подготовленные дети);
- Экскурсия

### **Срок реализации программы**

- Дополнительная образовательная программа «Спортивное ориентирование» - спортивно-физкультурной направленности рассчитана на 3 года обучения для детей, подростков и юношей от 12 до 15 лет.

### **Основными формами организации деятельности**

детей являются индивидуальная, фронтальная, групповая. Индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу обучающихся; оказание такой помощи каждому из них со стороны педагога, которая позволяет, не уменьшая активности ученика, содействовать выработке навыков самостоятельной работы, как в классе так и в лесу. Фронтальная форма предусматривает подачу учебного материала всему коллективу обучающихся, как на теоретических, так и на практических занятиях. Групповая форма работы ориентирует учащихся на создание так называемых «творческих пар». Групповая работа позволяет выполнить наиболее интересные, сложные и масштабные работы, помогает воспитанникам ощутить, помощь со стороны друг друга, учитывая интересы каждого.

### **Режим занятий**

- первый год обучения - 1 час неделю (48 часов в год)
- второй год обучения - 2 часа в неделю (96 часов в год)
- третий год обучения - 2 часа неделю (96 часов в год)

### **Ожидаемые результаты:**

• **1 год обучения:** знание условных знаков, умение сопоставлять карту с местностью, умение определять своё местоположение на незнакомой местности или городе;

• **2 год обучения:** выполнение нормативов 2-го и 1-го юношеских разрядов по спортивному ориентированию, выполнить нормативы на значок «Юный турист России», овладение основами должностной системой самоуправления и самоорганизации детского коллектива по спортивному ориентированию;

• **3 год обучения:** выполнение нормативов 3 -го и 2-го взрослых разрядов по спортивному ориентированию, углублённое изучение навыков спортивного ориентирования, подготовка команд по спортивному ориентированию для выступления на первенстве города и первенстве области в своих возрастных группах;

**Форма подведения итогов.** Основной формой подведения итогов реализации программы считается проведение итоговых занятий, выступление на соревнованиях различного уровня, с обязательным прохождением тестирования, для выявления сильнейших воспитанников, так и выявление недостатков самой программы, последующей доработки программы и внедрения корректировки в программу.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

## 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Разделы, Темы	Теория	Практика
История развития ориентирования. Охрана природы.	2	2
Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Снаряжение ориентировщика.	2	2
Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2	2
Топография, условные знаки. Спортивная карта.	2	2
Краткая характеристика основных элементов техники ориентирования. Тренировочные дистанции	2	2
Выбор пути (дистанции 1-3 ступени)	2	2
Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.	2	2
Строение компаса, виды компасов	2	2
Общая физическая подготовка.	2	2
Техника ориентирования	2	2
Интеллектуальная подготовка	2	2
Учебно-тренировочные походы с изучением краеведения, культурно массовые мероприятия	2	2
Всего часов	24	24

Многодневные походы, лагеря, сборы и т.п

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Разделы, Темы	Теория	Практика
Состояние и развитие ориентирования в России	1	0
Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Способы оказания первой медицинской помощи.	2	2
Предупреждение травматизма на занятиях спортивным ориентированием. Значение разминки, способы проведения.	2	2
Краткая характеристика основных элементов ориентирования (повторение), индивидуальная система ориентирования.	2	2
Основные положения правил соревнований (повторение)	2	2
Способы контроля направления, их характеристика,	2	2
Способы контроля яния, их характеристика,	2	2
Специальная физическая подготовка.	2	2
Техника ориентирования Тактическая подготовка.,	2	2
Техника бега, тренировочные дистанции	2	2
Психологическая подготовка	2	2
Интеллектуальная подготовка	1	2
Учебно-тренировочные походы с изучением краеведения, культурно массовые мероприятия	2	2
Всего часов	24	24

Многодневные походы, лагеря, сборы

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Разделы, темы	Теория	Практика
Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях (повторение), способы оказания первой медицинской помощи (повторение). Методика поиска потерявшегося спортсмена.	4	4
Основы теории и методики спортивной тренировки. Гигиена питания.	4	4
Краткая характеристика основных элементов техники ориентирования (повторение), индивидуальная система ориентирования.	4	4
1 Системы отметки, их особенности и разновидности	4	4
Способы контроля направления. Их характеристика, основные отличия (повторение). Основные ошибки при передвижении по азимуту	2	2
Общая физическая подготовка.	4	4
Специальная физическая подготовка.	2	2
Техника ориентирования	2	2
Тактическая подготовка.	4	4
Психологическая подготовка	4	4
Интеллектуальная подготовка	4	4
Тренировочные дистанции	2	2
Инструкторская и судейская практика	4	4
Контрольные упражнения и соревнования.	4	4
Учебно-тренировочные походы с изучением краеведения, культурно массовые мероприятия	4	4
Всего часов	48	48

### Календарно учебный график

Календарные месяцы	Содержание	Задачи	Методы, приемы	Наглядность
<b>1 год обучения</b>				
<b>Сентябрь</b>	История развития ориентирования. Охрана природы.	Ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья.	Объяснительно- иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Снаряжение ориентировщика.	Ознакомить учащихся с техникой безопасности при проведении спортивных мероприятий на свежем воздухе.	Объяснительно- иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	Развивать скоростно-силовые способности. Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Объяснительно- иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
<b>Октябрь</b>	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Объяснительно- иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Краткая характеристика основных	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно- иллюстративный, де-	Интерактивная доска,



	элементов техники ориентирования. Тренировочные дистанции		монстрационный	демонстрационный материал
<b>Ноябрь</b>	Выбор пути (дистанции 1-3 ступени)	Развивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Объяснительно- иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.	Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Объяснительно- иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
<b>Декабрь</b>	Строение компаса, виды компасов	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно- иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Общая физическая подготовка.	Развивать скоростно-силовые способности. Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Объяснительно- иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
	Техника ориентирования	Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Объяснительно- иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
	Интеллектуальная под-	Развивать скоростно-силовые	Объяснительно- ил-	Интерактивная

	готовка	способности.	люстративный, демонстрационный	доска, демонстрационный материал
<b>Январь</b>	Учебно-тренировочные походы с изучением краеведения, культурно массовые мероприятия	Развивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Объяснительно- иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Строение компаса, виды компасов	Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Объяснительно- иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
<b>Февраль</b>	Общая физическая подготовка.	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно- иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Техника ориентирования	Развивать скоростно-силовые способности. Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Практикум	демонстрационный материал
<b>Март</b>	Краткая характеристика основных элементов техники ориентирования. Тренировочные дистанции	Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Объяснительно- иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал

	Выбор пути (дистанции 1-3 ступени)	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно- иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.	Развивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Проектная деятельность	Интерактивная доска
<b>Апрель</b>	Строение компаса, виды компасов	Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Объяснительно- иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Общая физическая подготовка.	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно- иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Техника ориентирования	Развивать скоростно-силовые способности. Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.	Раздаточный, демонстрационный	демонстрационный материал
<b>Май</b>	Интеллектуальная подготовка	Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Объяснительно- иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Учебно-тренировочные походы с изучением	Развивать скоростно-силовые способности.	Практикум	демонстрационный материал

	краеведения, культурно массовые мероприятия			
<b>Июнь</b>	Общая физическая подготовка.	Развивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Практикум	демонстрационный материал
<b>Июль</b>	Техника ориентирования	Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Демонстрационный	демонстрационный материал
<b>Август</b>	Общая физическая подготовка.	Развивать скоростно-силовые способности.	Демонстрационный	
<b>2 год обучения</b>				
<b>Сентябрь</b>	История развития ориентирования. Охрана природы.	Ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья. Формировать навыки здорового образа жизни.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Снаряжение ориентировщика.	Ознакомить учащихся с техникой безопасности при проведении спортивных мероприятий на свежем воздухе.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	, демонстрационный материал
<b>Октябрь</b>	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и	Развивать скоростно-силовые способности. Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических дей-	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал

	самоконтроль спортсмена.	ствий		
	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
<b>Ноябрь</b>	Краткая характеристика основных элементов техники ориентирования. Тренировочные дистанции	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Выбор пути (дистанции 1-3 ступени)	Развивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
<b>Декабрь</b>	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.	Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
	Строение компаса, виды компасов	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
<b>Январь</b>	Общая физическая подготовка.	Развивать скоростно-силовые способности. Формировать умение взаимодействовать в	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал

		парах и группах при выполнении технических действий		
	Техника ориентирования	Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
<b>Февраль</b>	Интеллектуальная подготовка	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
	Учебно-тренировочные походы с изучением краеведения, культурно-массовые мероприятия	Развивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
<b>Март</b>	Строение компаса, виды компасов	Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Рефлексия	демонстрационный материал
	Общая физическая подготовка.	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
<b>Апрель</b>	Техника ориентирования	Развивать скоростно-силовые способности. Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических дей-	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал

		ствий		
	Краткая характеристика основных элементов техники ориентирования. Тренировочные дистанции	Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
<b>Май</b>	Выбор пути (дистанции 1-3 ступени)	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.	Развивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
<b>Июнь</b>	Строение компаса, виды компасов	Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	
<b>Июль</b>	Общая физическая подготовка.	Развивать скоростно-силовые способности.	Практикум	
<b>Август</b>	Техника ориентирования	Развивать скоростно-силовые способности. Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Практикум	

<b>3 год обучения</b>				
<b>Сентябрь</b>	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях (повторение), способы оказания первой медицинской помощи (повторение). Методика поиска потерявшегося спортсмена.	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Основы теории и методики спортивной тренировки. Гигиена питания.	Развивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
<b>Октябрь</b>	Краткая характеристика основных элементов техники ориентирования (повторение), индивидуальная система ориентирования.	Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
	1 Системы отметки, их особенности и разновидности	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал



<b>Ноябрь</b>	Способы контроля направления. Их характеристика, основные отличия (повторение). Основные ошибки при передвижении по азимуту	Ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья. Формировать навыки здорового образа жизни.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Общая физическая подготовка.	Ознакомить учащихся с техникой безопасности при проведении спортивных мероприятий на свежем воздухе.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
<b>Декабрь</b>	Специальная физическая подготовка.	Развивать скоростно-силовые способности. Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
<b>Январь</b>	Техника ориентирования	Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Практикум	Интерактивная доска, демонстрационный материал
	Тактическая подготовка.	Развивать скоростно-силовые способности.	Практикум	демонстрационный материал
<b>Февраль</b>	Психологическая подготовка	Развивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Формировать умения принимать адекватные решения	Проектная деятельность	Интерактивная доска, демонстрационный материал

		в условиях совместной деятельности.		
	Интеллектуальная подготовка	Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
<b>Март</b>	Тренировочные станции	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Инструкторская и судейская практика	Развивать скоростно-силовые способности. Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
<b>Апрель</b>	Контрольные упражнения и соревнования.	Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
	Учебно-тренировочные походы с изучением краеведения, культурно массовые мероприятия	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
<b>Май</b>	Инструкторская и судейская практика	Развивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной дея-	Проектная деятельность	демонстрационный материал

		тельности.		
	Инструкторская и судейская практика	Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
<b>Июнь</b>	Контрольные упражнения и соревнования.	Развивать скоростно-силовые способности.	Практикум	Демонстрационный материал
<b>Июль</b>	Учебно-тренировочные походы с изучением краеведения, культурно массовые мероприятия	Развивать скоростно-силовые способности. Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Практикум	Демонстрационный материал
<b>Август</b>	Учебно-тренировочные походы с изучением краеведения, культурно массовые мероприятия	Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Практикум	Демонстрационный материал

## Содержание учебного курса

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

Материал программы дается в следующих основных разделах:

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

### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

### **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Физическая подготовка* - процесс воспитания основных физических качеств.

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

- общую физическую подготовку;

- специальную физическую подготовку.

*Общая физическая подготовка* - разностороннее развитие всех физических качеств.

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

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

Общая выносливость - способность противостоять утомлению при любой работе. Специальная выносливость - способность противостоять утомлению в условиях соревнований. Движения спортсмена осуществляется за счет мышечной работы. Работа мышц обеспечивается за счет энергии. Обеспечение энергией работающих мышц происходит двумя основными путями: аэробным (при участии

кислорода) и анаэробным (без участия кислорода). Работа, производимая за счет без кислородных источников энергии, достаточно кратковременна (от 3 секунд до 15 минут), поэтому работа мышц ориентировщика на дистанции в основном обеспечивается за счет аэробных источников энергии, так как их действие длится от 1 минуты до нескольких часов. Общая выносливость зависит от доставки кислорода работающим мышцам и определяется работой систем органов, осуществляющих транспорт кислорода к рабочим мышцам: сердечнососудистой, дыхательной. Для совершенствования общей выносливости ориентировщика используются средства и методы, направленные на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем: бег или передвижение на лыжах большой продолжительностью (5-35 км в зависимости от возраста и уровня подготовленности), пешие походы, прогулки в горы, спортивные игры и т.д. Для снижения монотонности этих упражнений программой предусматривается применение карточек с заданиями (УТ), которые, в свою очередь, помогают наряду с общей выносливостью развивать интеллектуальные способности юных спортсменов. Специальная выносливость ориентировщика определяется соотношением аэробного (без кислорода) и анаэробного (с кислородом) энергообеспечения. У спортсменов-ориентировщиков соотношение аэробной и анаэробной работы порядка 95 и 5%. Для развития специальной выносливости применяются упражнения, позволяющие поднять скорость анаэробного порога. Обеспечение мышечной работы происходит за счет освобождения энергии при химических реакциях, происходящих в организме спортсмена. При освобождении энергии с участием кислорода в работающих мышцах образуется молочная кислота, которая устраняется другими органами. По мере повышения пороговой скорости возникает ситуация, когда образование молочной кислоты в

мышцах превышает возможность ее устранения. В этой ситуации начинается накопление молочной кислоты в работающих мышцах и создается неблагоприятная ситуация для работы мозга, что приводит к ошибкам в ориентировании.

Каждый спортсмен имеет свою пороговую скорость и индивидуальную ЧСС, соответствующую скорости анаэробного обмена. Анаэробный порог и ЧСС, соответствующую ему, определяют при помощи специальных тестов.

Для рациональной дозировки физической нагрузки занимающихся рекомендуется воспользоваться этими тестами. Для развития специальной выносливости использовать упражнения с ЧСС, соответствующей анаэробному порогу. Специальная выносливость ориентировщика является сложным по структуре двигательным качеством и зависит от развития силы, быстроты, гибкости, координационных способностей, без совершенствования которых невозможно достижения высокого уровня специальной выносливости ориентировщика.

### ***Силовой компонент выносливости***

Специальная выносливость ориентировщика в значительной мере связана с уровнем развития силы отдельных мышечных групп, участвующих в работе при передвижении по дистанции. Повышение мощности усилия мышц ног приводит к увеличению скорости передвижения при подъеме в гору, увеличение силы мышц плечевого пояса приводит к увеличению силы отталкивания при передвижении на лыжах и т.д. Развитие силы ориентировщика необходимо осуществлять как в процессе общей физической подготовки (для укрепления здоровья), так и в рамках специальной физической подготовки (развитие силы мышц, участвующих в работе на дистанции). Все средства, применяемые для развития силы ориентировщика, можно подразделить на общие и специальные.

#### *Средства развития общей силовой направленности:*

- упражнения с использованием внешних отягощений (гантели, набивные мешки, вес партнера);
- упражнения, отягощенные весом собственного тела (отжимания, подтягивания, упражнения в упоре, прыжки и т.д.);
- упражнения с использованием тренажеров

#### *Средства специальной силовой направленности:*

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

*Силовые способности принято подразделять:*

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

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

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

- в программе должны чередоваться упражнения на разные группы мышц;
- «станции» с упражнениями на одинаковые мышечные группы не должны располагаться рядом;

- для более четкой организации тренировочного процесса целесообразно в один круг подбирать спортсменов с одинаковой подготовленностью;
- в этом случае можно задавать нагрузку по времени выполнения отдельного упражнения;
- в круговой тренировке используются жесткие интервалы отдыха между упражнениями, допускается использование и других интервалов отдыха между кругами.

Для проведения круговой тренировки ориентировщика можно использовать «естественные тренажеры»: гору, песок, поваленные деревья, пеньки и т.д. Тренеру следует заранее планировать «станции», избегая травмоопасных упражнений: поднимание прямых ног в положении лежа на спине, сгибание коленных суставов под нагрузкой веса собственного тела более чем на 90° и т.д.

### ***Скоростной компонент выносливости***

Говорить об уровне выносливости ориентировщика имеет смысл лишь в том случае, если спортсмен в состоянии передвигаться с необходимой скоростью. Результаты последних исследований показали, что ориентировщик, имеющий более высокую абсолютную скорость на эталонном отрезке (например, 1 км), при равных показателях выносливости будет иметь преимущество. Из этого следует, что для достижения высоких результатов необходимо развивать скоростные способности. Отсутствие в тренировочной программе по развитию и поддержанию скоростных способностей спортсмена часто приводит к формированию «скоростного барьера», который проявляется в способности долго передвигаться с невысокой скоростью и неспособностью ее повысить. Скорость передвижения на дистанции в ориентировании из-за высокой вариативности условий передвижения (болото, густой лес, подлесок, высокая трава и т.д.) лимитируется уровнем развития не только собственно скоростных возможностей, но и уровнем развития гибкости и координационных способностей.

### ***Средства и методы воспитания быстроты движений (скорости)***

Быстрота движений характеризуется временем двигательной реакции, максимальной скоростью одного движения и максимальной частотой движений в единицу времени. К средствам воспитания быстроты движений относятся: физические упражнения, выполняемые с максимальной скоростью; скоростно-силовые упражнения (бег, прыжки, метания и др.); подвижные и спортивные игры. Хорошим средством воспитания быстроты являются сметы ими. беговые упражнения, выполняемые с максимально возможной для данного спортсмена частотой. При выполнении упражнений на развитие быстроты движений не



обходимо выполнять определенные требования. Повторные упражнения следует выполнять с околопредельной или предельной интенсивностью. Длительность выполнения каждого упражнения не должна быть большой, так как поддерживать долго максимальную интенсивность невозможно. Во время отдыха между повторением упражнений рекомендуется использовать медленную ходьбу или покой, а сам отдых продолжать до восстановления дыхания. Паузы отдыха между упражнениями должны быть достаточно продолжительными, до полного восстановления организма. Во время этих пауз можно выполнять различные упражнения, направленные на совершенствование технических элементов ориентирования и развитие интеллектуальных способностей. Упражнения повторяются до снижения скорости их выполнения, после чего их следует прекратить.

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

### ***Средства и методы воспитания координации движений (ловкости)***

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

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

Средством воспитания ловкости являются упражнения со сложной координацией движений.

В качестве методов применяют:

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

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

### ***Средства и методы воспитания амплитуды движений (гибкости)***

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

#### **Методика развития гибкости**

Для развития и совершенствования гибкости наиболее эффективны упражнения на *растягивание*. Растягивание может выполняться в виде баллистических движений (махи руками и ногами, наклоны и т.д.), выполняемых с различной амплитудой, скоростью и иногда с отягощениями. Статическое растягивание заключается в том, что спортсмен принимает определенную позу и удерживает ее в течение определенного времени. После этого следует расслабление, а затем повторение задания. Для развития и совершенствования гибкости традиционно применяются динамические (баллистические) упражнения, при многократном выполнении которых постепенно возрастают углы сгибания или разгибания.

В последнее время многие спортсмены отказываются от применения этих упражнений из-за их травмоопасности. В то же время в процессе тренировки следует помнить, что спортсмену - ориентировщику необходима большая гибкость во многих суставах, так как движения ориентировщика на дистанции очень разнообразны. Для всех спортсменов во всех видах спорта необходима высокая подвижность в суставах позвоночного столба.

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

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

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

- повысить эффективность обучения и совершенствования техники;
- предотвратить возможные травмы;
- стимулировать развитие других физических качеств: силы, быстроты, выносливости;
- выполнять упражнения с более высокой скоростью.

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

### Общие рекомендации для выполнения упражнений на гибкость:

- выбор упражнения вытекает из специализации и уровня подготовленности;
- упражнения следует выполнять ежедневно;
- вначале необходима хорошая разминка;
- одновременно следует выполнять силовые упражнения;
- при динамических упражнениях серия содержит 10-20 повторений с 3-5 повторами каждого упражнения;
- между упражнениями следует выполнять упражнения на расслабление;
- упражнения должны неоднократно достигать предела движения, т.е. амплитуда их выполнения доводится до легких болевых ощущений;
- сначала проводятся пассивные упражнения, затем более активные;
- упражнения на растягивание должны проводиться, когда мышца расслаблена.

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

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

Стретчинг как новое современное направление в развитии гибкости За рубежом и в нашей стране в последние годы получил широкое распространение стретчинг - система статических упражнений, развивающих гибкость, способствующая повышению эластичности мышц. Термин «стретчинг» происходит от английского «натянуть», «растягивать». Специалисты связывают широкое внедрение стретчинга в спортивную практику с поисками путей повышения эластичности мышечной ткани, сухожилий, связок и суставных сумок, с целью профилактики травм и повышения работоспособности мышечного аппарата. Особое значение для спортсменов-ориентировщиков имеет состояние связок и суставных сумок коленного, тазобедренного и голеностопного суставов. Для спортсменов, выступающих в соревнованиях по лыжному ориентированию, актуальным является состояние плечевого и локтевого суставов. В процессе упражнений на растягивание в *статическом* режиме спортсмен принимает определенную позу и удерживает ее от 15 до 60 секунд, при этом он может напрягать растянутые мышцы.

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

В процессе спортивной тренировки встречаются различные разновидности стретчинга. Наиболее распространена следующая последовательность выполнения упражнений: фаза сокращения мышцы (силовое или скоростно-силовое упражнение) продолжительностью 1-5 секунд, затем расслабление мышцы 3-5 секунд и после этого растягивание в статической позе от 15 до 60 секунд. Длительность растягивания более 30 секунд применяется в тренировке только подготовленных спортсменов. Продолжительность растягивания для начинающих заниматься стретчингом и юных спортсменов находится в пределах 10-20 секунд. Статические упражнения на растягивание выполняются медленно и осторожно. Дозируют нагрузку на мышцу с помощью равномерного растягивания до появления ощущения *легкого дискомфорта* (слабое болевое ощущение). Пружинистые движения в статическом положении не допускаются, также не допускаются сильные болевые ощущения в мышцах. Во время выполнения упражнений необходима концентрация внимания на нагруженную группу мышц.

## МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Среди методов достижения поставленной цели следует выделить следующие.

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

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

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

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

- при подборе УТ следует учитывать возраст и квалификацию занимающихся;

- если группа разновозрастная, то «мини-соревнование» проводят по группам;
- успех проведения учебно-тренировочных игр во многом зависит от того, насколько хорошо они освоены самим руководителем (нужно всегда помнить, что неподготовленность руководителя порождает неорганизованность и часто превращает содержательное и полезное упражнение в пустую забаву);
- руководитель должен тщательно разработать план-конспект проведения игр с ТУ; в плане необходимо продумать всю схему;
- обязательно целиком предусмотреть систему контроля за правильностью выполнения соревновательного упражнения, разработать правила игры.

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

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

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

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

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

Необходимость поддержания свода стопы связана с наличием при беге удара о землю, первой рессорой при котором является стопа. Второй рессорой, смягчающей удар, является коленный сустав, которому тоже необходимо уделять большое внимание. Среди случаев травматизма колено занимает не последнее место. Хотелось бы напомнить, что при укреплении связочного аппарата коленного сустава недопустимо применение упражнений, где угол сгибания в коленном суставе даже под нагрузкой собственного тела достигает менее 90° (все глубокие приседания и т.д.). Особое внимание необходимо уделить укреплению мышц поддерживающих позвоночник в вертикальном положении. После стопы и коленного сустава удар принимает на себя позвоночник, а точнее, межпозвоночные диски, которые находятся между позвонками и состоят из хряща. При каждом ударе о землю у бегущего человека нагрузка на диск увеличивается. Если мышцы, поддерживающие позвоночник, слабые, то нагрузка на диск может быть настолько велика, что со временем вызовет нежелательное изменение в межпозвоночных дисках. Это, в свою очередь, приводит к неравномерности в высоте диска, что может повлечь сдавливание нервов и сосудов, проходящих в канале позвоночника. Неравномерность диска вызывает искривление позвоночного столба и несимметричную работу мышц, что является причиной возникновения болезненных ощущений в мышцах и головных болей.

К мышцам, поддерживающих позвоночник, относятся мышцы спины (длинные мышцы спины), мышцы шеи и мышцы брюшного пресса. Существует большое количество методик развития этих мышц, но главное при подборе упражнений - исключать травмоопасные упражнения, связанные с переразгибанием позвоночного столба. К большому сожалению, мы часто считаем главной задачей в первый год - научить ориентироваться, забывая о самой главной задаче детского спорта - здоровье детей. Умелое сочетание ОФП - СФП и обучения технике ориентирования - залог безопасности занятий спортом для здоровья ребенка.

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

### ***Условные знаки***

Показать ребятам спортивную карту знакомой им местности. Попросить их догадаться, каким цветом могут быть нарисованы: вода, поляна, лес, дороги и т.д. Объяснить, что карта - модель местности, где все ориентиры зарисованы в виде условных знаков. Каждый ученик, слушая объяснение, должен держать в руках карту. Дать возможность учащимся самим попрактиковаться в создании «карты», это облегчит понимание. Предложить ученикам составить карту класса (комнаты, зала), где проходят занятия.

Задание детям:

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

*Замечания.* Ошибки при рисовке неизбежны, поэтому надо рисовать карту простым карандашом, тогда при наличии ластика все ошибки будут сразу ликвидированы, и ребенок останется в хорошем настроении.

Когда все ребята справятся с заданием, можно приступить к исправлению ошибок. Преподаватель предлагает всем ученикам проследить за некоторыми ошибками у себя в карте и при обнаружении стереть их ластиком и нарисовать правильно. Самыми распространенными являются ошибки в изображении окон, дверей, шкафов. Обычно они все «лежат» на полу, занимая при этом половину «карты».

*Задание детям:*

1. Найдите на карте местонахождение преподавателя.
2. Отслеживайте пальцем путь движения преподавателя.
3. Укажите на карте расположение КП (преподаватель переносит маленькую учебную призму с одного ориентира на другой).

*Примечание.* Надо стараться проследить за каждым учеником.

После этого возможен переход к изучению условных знаков спортивных карт. Разделить все условные знаки на категории и спланировать (с учетом особенностей полигона), какие из них можно изучить на конкретном занятии. Начинать следует с дорожной сети. Продумайте маршрут движения по карте, передвигаясь по которому можно показать дороги разного класса: шоссе, грунтовую дорогу, лесную дорогу, тропу. Пройдите вместе с учащимися по этому пути. Попросите их ответить на вопросы: «Чем дороги отличаются на местности? А на карте?» Проведите знаковую эстафету (эстафета с использованием условных знаков). Вариантов проведения этих эстафет множество, но все они преследуют одну цель - закрепление знания знаков в игровой форме.

### **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

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

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

### **Предстартовые состояния и методы их регуляции**

Участие в спортивных соревнованиях очень волнующее мероприятие, и ориентирование в этом плане не исключение. Каждый спортсмен по-своему реагирует на предстоящее состязание. Состояние, в котором находится спортсмен перед стартом, называется предстартовым. Предстартовые состояния могут быть нескольких типов: боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия.

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

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

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

Спортивные психологи рекомендуют изучать свои предстартовые состояния и дают рекомендации по способам их регуляции. Прежде всего, нужно знать, что



на формы проявления предстартовых состояний оказывает влияние тип нервной системы. Различают четыре типа нервной системы:

- сангвиники,
- флегматики,
- меланхолики
- холерики.

У спортсменов с сильными уравновешенными нервными процессами - сангвиников и флегматиков - чаще наблюдается боевая готовность, у холериков - предстартовая лихорадка; меланхолики в трудных ситуациях подвержены предстартовой апатии. Каждый спортсмен, постигающий искусство владения своими эмоциями, должен знать свой тип нервной системы. Это поможет ему выбрать наиболее оптимальный путь к совершенству.

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

При апатии, наоборот, требуется проведение разминки в быстром темпе. Будут уместны короткие ускорения, махи ногами и руками. Особое воздействие на психологическое состояние ориентировщика оказывает выполнение предстартового ритуала, который каждый спортсмен разрабатывает для себя самостоятельно. Задача педагога - проверить и подкорректировать предстартовый ритуал юного спортсмена. Особенное место в психологической подготовке должно быть отведено настроечной формуле. Настроечная формула - те слова, которые спортсмен проговаривает перед стартом для вхождения в оптимальное состояние. У высококвалифицированных спортсменов настроечная формула может приобретать вид настроечного состояния, которое не всегда описывается словами. Настроечная формула - дело очень индивидуальное, разрабатывается каждым спортсменом и тренером, учитывая особенности каждого ребенка.

Особое внимание стоит уделить поведению спортсменов в районе старта и в стартовом коридоре. Активное общение с товарищами чаще всего негативно сказывается на результате и влечет изменение в созданном оптимальном предстартовом состоянии. Об этом необходимо напоминать ребятам. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию осуществляется заранее. Время, необходимое для приведения своей психики в оптимальное для достижения максимального результата состояние, у всех спортсменов различно. Кому-то необходимо начинать подготовку за 12 часов, а кому-то достаточно и 1 часа.

Психологическая подготовка - сложный процесс. Он требует настойчивости и терпения от юных спортсменов, а также стимулирует педагогов к повышению уровня знаний в области психологии личности. Для наилучшего выполнения поставленной задачи педагогу рекомендуется иметь специальный журнал «психологических наблюдений» за спортсменами.

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

Результат в соревнованиях по ориентированию во многом зависит от того, какие эмоции охватывают спортсмена во время преодоления соревновательной дистанции. Прежде всего, стоит разобрать отношение спортсмена к местности. Те, кто давно занимаются ориентированием, знают, что местности бывают разные:

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

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

1. Спортсмен с низким уровнем физической подготовленности очень неуверенно чувствует себя на горной местности - следует провести специальную физическую подготовку к горной местности.

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

Для психической устойчивости к передвижению по крапиве, малине, ежевике следует хорошо продумывать форму одежды, а иногда применять различного рода защитные средства. Большинство видов местности

требует наличия специальных щитков, защищающих голень и позволяющих спортсмену чувствовать себя более комфортно.

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

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

### **ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

В настоящее время проведено множество исследований о влиянии интеллектуальных способностей спортсмена на возможность достижения им высоких спортивных результатов в ориентировании. В ходе исследований был сделан вывод, что у ориентировщиков всех возрастных групп результаты в ориентировании зависят от степени развития интеллекта. Спортсмены с низким уровнем интеллектуальных способностей показывают худшие результаты в ориентировании. Человеческий интеллект имеет факторную структуру и включает в себя такие факторы, как память, внимание, мышление, оценку результатов и др. В современной методической литературе по спортивному ориентированию мало внимания уделяется вопросу сочетания развития у спортсменов-ориентировщиков физических и интеллектуальных способностей. Вместе с тем большинство авторов отмечает, что это наиболее короткий путь к повышению спортивных результатов.

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

#### ***Методика развития интеллектуальных способностей***

Каждый человек рождается с определенными интеллектуальными способностями, но если их целенаправленно не развивать, их уровень не будет повышаться. Развитие интеллектуальных способностей – очень увлекательный процесс, а в сочетании с физическими упражнениями он дает потрясающий эффект. В свою очередь, многие авторы научных исследований отмечают прямую зависимость результатов выступления в соревнованиях по спортивному ориентированию от интеллектуальных способностей спортсмена.

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

## **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

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

## **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И КУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

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

- проведение в дни школьных каникул походов-сборов с выездами в другие регионы России;
- проведение клубных дней по разной тематике;
- участие в лагерях юных спортсменов-ориентировщиков;
- проведение экскурсий.

### **Материально-техническое обеспечение:**

1. Оборудование для установки полигона спортивного ориентирования:
  - знаки КП;
  - средства отметки;
  - полотнища «старт» и «финиш»;
  - колья;
  - сетка для коридоров;
2. Комплект спортивных карт различной местности.
3. Разметка для маркированных трасс разных цветов.
4. Бумага цветная.
5. Курвиметр.

6. Компасы.
7. Учебные плакаты.
8. Рабочие тетради.
9. Учебные кинофильмы.
10. Секундомеры.
11. Лыжный инвентарь (лыжи, палки).
12. Планшеты для зимнего ориентирования.
13. Костюм беговой лыжный.
14. Костюм беговой летний.
15. Аптечка.

### **СПИСОК литературы:**

1. *Иванов А.В. Ширинян А.А.* Современная подготовка спортсмена-ориентировщика, - М., 2010 г. 112 с.
2. *Константинов Ю.С., Огородников Б.И. Елизаров В.И., Лосев А. С.* Ориентирование в России и СССР. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2011 г.
3. *Куликов В., Константинов Ю.* Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2012 г
4. Правила соревнований по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2008 г.
5. *Константинов Ю.С.* Туристские слеты и соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2010г.
6. *Боршкевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А.А.* Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании. - СПб.: СПбГУ, 2001г.
7. *Колесникова Л.В.* Спортивное ориентирование, рабочая тетрадь юного ориентировщика.: -М., 2010 г.
8. *Кошельков С.А.* Обеспечение безопасности при проведении туристических слётов соревнований учащихся. Калининград, 2002г.