

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)»
города Новотроицка Оренбургской области

Принята на заседании методического

УТВЕРЖДАЮ

совета МАУДО «СДЮТурЭ»

Директор МАУДО «СДЮТурЭ»

от «08» 09 2021 г.



Е.В.Махова

2021 г.

Протокол № 1

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

туристско-краеведческой направленности

«Юные ориентировщики»

Автор-составитель:

Гибадуллина Маргарита Наилевна

педагог дополнительного образования

Срок реализации: 2 года

Возраст обучающихся: 10 - 12 лет

Новотроицк, 2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Краткая характеристика вида деятельности.

Связь с основным (школьным) образованием.

Спортивное ориентирование - это спорт. Научившись ориентироваться в школьные годы, ребёнок, став взрослым, использует полученные умения и навыки, продолжая участвовать в массовых соревнованиях по ориентированию в соответствующих возрастных группах. Проблемы досуга для него не существует. Календарь соревнований весьма насыщен. И летом, и зимой всегда можно выбрать, куда поехать в выходной день, чтобы запастись энергией на предстоящую трудовую неделю. В зависимости от самочувствия и функциональной подготовки можно ставить перед собой разные задачи: поучаствовать в соревнованиях, преодолеть себя и дойти до финиша, погулять по лесу с картой и получить удовольствие, победить.

Привычка планировать свою деятельность, полученная ориентировщиками в школьном возрасте, когда - в учебный день вписаны тренировки, и приходится напрягаться, чтобы всё успеть, позволяет в дальнейшем всегда находить время для регулярных пробежек и упражнений, что повышает жизненный тонус и снимает нервное напряжение.

Участие в массовых соревнованиях необычайно расширяет круг общения. появляются новые знакомые, а это немаловажно в жизни. Кроме того, ориентирование спорт семейный. Им занимаются и дети, и их родители, и бабушки, и дедушки, всем в лесу находится место. Практика показывает, что люди прошедшие школу ориентирования, уже по-другому воспитывают своих. С самого раннего возраста они прививают им любовь и бережное отношение к природе, к лесу, навыки здорового образа жизни.

Актуальность программы.

В настоящее время, под влиянием многочисленных факторов социальноэкономического характера, в том числе и недостаточной физической активности. здоровье детей и молодёжи ухудшилось. Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития.

Одним из таких условий может быть занятие спортивным ориентированием как физической культурой, которая имеет воспитательное, обучающее оздоровительное и общекультурное значение, с одной стороны, и формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья. самосовершенствования, с другой стороны.

Основные темы: История спортивного ориентирования. Гигиена тренировочных занятий, режим. Питание. Техника безопасности. Изучение и охрана природы. Условные знаки спортивных карт. Основы картографии. Рельеф и его изображение. Техниквспомогательные действия. Чтение карты. Компас и его использование. Развитие познавательных психических процессов. Правила соревнований. Спортивный инвентарь. Порядок работы на контрольном пункте. Легенды контрольных пунктов. Врачебный контроль и самоконтроль. Планирование тренировки. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений па организм человека. Основы техники спортивного ориентирования. Основы техники бега. Спортивные и подвижные игры.

Цель программы:

Создание психолого-педагогических условий для достижения учащимися спортивного мастерства.

Задачи:

Образовательные:

Формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике спортивного ориентирования.

Изучение истории края, его природных особенностей. - Формирование основ знаний о спорте.

Формирование основ знаний об организме человека и влиянии на него физических упражнений. Развивающие:

Развивать уровень физической подготовленности учащихся.

Развивать потребность в повышении интеллектуального уровня.

Развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

Воспитательные:

- Повышение уровня коммуникативной культуры.

Воспитание чувства патриотизма.

Воспитание бережного отношения к природе.

Создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов и проведение совместного досуга.

Организационно-педагогические основы обучения.

Данная программа предназначена для детей 10 - 12 лет, любого пола и образования. По этой программе могут обучаться как новички, так и дети, уже знакомые с ориентированием. Спортивное ориентирование по праву считается ОДНИМ из интереснейших видов спорта, гармонично сочетающим интеллектуальные, физические и психологические нагрузки. Тренировки и соревнования на местности в естественных природных условиях делают этот вид спорта не только привлекательным и широко доступным, но и оказывающим исключительное эстетическое и оздоровительное воздействие на занимающихся, особенно детей.

Программа рассчитана на 2 года обучения и предусматривает несколько уровней освоения:

общекультурный (1 год), рассчитанный на получение новых знаний в области навыков спортивного ориентирования.

углубленный (2 год), предусматривающий участие в спортивных мероприятиях и судейскую практику.

П оектная наполняемость детских объединений по годам обучения.

1 год	2 год
15 чел.	15 чел.

Но мативная нагзка п ограммы по годам обучения.

1 год	2 год
216 лед. час.	216 пед. час.
6 часов в неделю	6 часов в неделю

Формы проведения занятий.

- лекции; • работа с литературой и регламентирующими документами; • работа со спортивными картами; • демонстрация фото-видео материала;
- тренинг; • групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- занятия по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;

- участие в спортивных соревнованиях;
- учебно-тренировочные сборы; • проведение восстановительно-профилактических мероприятий; • просмотр учебных кинофильмов; • инструкторская и судейская практика; • путешествия и туристско-спортивные мероприятия.

Методы работы по программе.

- «Погружение» в спортивную среду.
- Информационный — сообщение готовой информации.
- Продуктивный — предусматривающий постановку проблемы.
- Репродуктивный — предусматривающий использование в работе системы заданий.
- Исследовательский — побуждающий учащихся обращаться к первоисточнику, к добыванию и обобщению информации своими силами, предполагающий активизацию деятельности собственного интеллекта.
- Сравнительного анализа — направлен на познавательные, мыслительные усилия учащихся на рассмотрение и сопоставление отдельных сторон, свойств, составных частей тех предметов, объектов и явлений.

Приемы реализации программы.

- Беседа — приглашение учащихся к равноправному сотрудничеству, к размышлению. к использованию в рассуждениях, имеющихся у них знаний.
- Комментарий — объяснение, помогающее учащимся определить смысл изучаемого материала.
- Тест система заданий, рассчитанных на определенный уровень знаний и подготовленности учащихся. Этот прием позволяет проверить и самостоятельно оценить свои творческие способности, объем и качество знаний. Игра — позволяет смоделировать, воссоздать условную ситуацию и обеспечить учащимся возможность приобретения соревновательного опыта.
- Концентрация - прием концентрации внимания группы, ее познавательного интереса на чем-то конкретном материале.
- Активизация внимания группы обращение к особо интересным, особо эмоциональным фактам, наиболее активным действиям, экспонатам, объектам, событиям.
- Обращение к знаниям учащихся — от общеизвестного факта — к более сложным явлениям.
- Обращение к первоисточнику — цитирование документа.
- Задания — командные, индивидуальные, устные, письменные и др.
- Объяснение - совокупность приемов, позволяющая обеспечить доступность и более четкое понятное представление об изучаемом материале.
- Анализ и разбор проблемных ситуаций.
- Включение нового понятия в ряд уже известных фактов.

Методы отслеживания результативности.

Опрос, зачет, анализ спортивных результатов и технико-тактического уровня учащихся, диагностика личностного психологического роста учащихся, социометрия (изучение

состояния эмоционально-психологических отношений в детском объединении и положение в нём каждого ребенка).

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ.

Учащиеся 1 года обучения должны:

- повысить уровень общей физической подготовки; - сформировать мотивацию к занятиям спортом вообще и спортивным ориентированием в частности; - знать основы техники спортивного ориентирования, кроссового бега, участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Учащиеся 2 года обучения должны:

■ повысить уровень общей физической Подготовки; - сформировать мотивацию к устойчивым занятиям спортивным ориентированием; - расширить знания технического арсенала, освоить новые приёмы и способы ориентирования; - овладеть навыками быстрого и надёжного чтения карты в движении; - развить образного восприятия местности, устойчивости внимания, способности произвольной его концентрации на самом процессе ориентирования, зрительной и логической памяти; - участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию; - выполнить —2 юношеский разряд по ориентированию и нормативы по бел и ОФП. определённые для детей этого возраста.

Условия реализации программы.

Учебно-тренировочный процесс в объединениях спортивного ориентирования осуществляется в соответствии с настоящей программой в течении учебного года по учебному плану.

Все обучающиеся в группах любого года обучения должны проходить медицинское обследование 2 раза в год.

■ Материально — техническое оснащение: проектор, компьютер с доступом к сети интернет, спортивные и топографические карты, атласы и планы, справочная и методическая литература, комплект туристского оборудования на 15 человек.

■ Методические и наглядные пособия: учебные плакаты, набор учебных карт и объёмных моделей рельефа, учебные задания по каждому разделу те.ХНИКО тактической подготовки, тест листы для проверки знаний учащихся, макеты местности, комплект оборудования дистанции: контрольные пункты, компостеры. транспаранты «Старт», «Финиш».

Для успешной реализации данной программы каждый учащийся должен иметь компас, спортивный костюм, обувь, удобную для бега в лесу, планшет для лыжного ориентирования.

■ Методическая сопровождение: программа, учебные пособия.

Возможности для продолжения образования.

После завершения программы, учащиеся могут продолжить обучения в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в спортивных

школах, а также могут тренироваться самостоятельно, пользуясь полученными в объединении знаниями и консультациями преподавателей.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

	Наименование тем	1 год обучения		
		теор. Час	Практ. Час.	Всего часов
	Краткий обзор состояния и развития оиентности ования в России и за бежом.	2		2
2.	Предупреждение травматизма на занятиях и соевнованиях.	2		2
3.	Краткие сведения о физиологических основах спотивной ени овки.			
3.1	Краткие сведения о строении и функциях оганизма человека.	2		2
3.2	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.	2		2
3.3	Основные средства восстановления			
	Врачебный контроль и самоконтроль	1		
3.5	Влияние физических упражнений на организм человека.			
3.6	Развитие познавательных психических п оцессов			
4.	Планирование спортивной тренировки.			
4.1	Методика ведения спортивного дневника	2	6	8
5.	Спортивный инвентарь.	5		5
6.	Основы картографии.	2		2
7.	Основы техники и тактики спортивного оиентности ования.			
7.1	Легенды контрольных пунктов		6	
7.2	Условные знаки спортивных карт.	7	9	18
7.3	Чтение спортивной карты.		50	50
7.4	Порядок работы на контрольном пункте	7	7	14
7.5	Технико-вспомогательные действия	2	2	4
7.6	Компас и его использование	2	2	4
7.7	Тактическая подготовка.	4	2	
8.	Правила соревнований по спортивному оиентности ованию.	2		2
9.	Краеведение и охрана природы.	4		4
10.	Основы туристской подготовки.	4	18	22
	Инструкторская и судейская практика.			
12.	Общая физическая подготовка.			
12.1	Упражнения, развивающие быстроту.			
12.2	Упражнения, развивающие общую выносливость.			
12.3	Упражнения, развивающие гибкость, координацию.			
	У			

13,	Специальная физическая подготовка.			
13.1	Беговая подготовка.			
13.2	Лыжная подготовка.			
14.	Контрольные упражнения и соревнования.		58	58
15.	Углубленное медицинское обследование.			
Всего часов:		56	160	216

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

1. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.

Характеристика спортивного ориентирования, как вида спорта и, как вида отдыха. Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране и за рубежом. Виды соревнований в ориентирование.

Формы и методы: Беседа, демонстрация фотографий, видео-сюжетов.

2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале, в транспорте, в лесу. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой, обувью. Дисциплина - основа безопасности во время занятий по спортивному ориентированию. Контрольное время на тренировках и соревнованиях по ориентированию. Строгое соблюдение контрольного времени залог успешного проведения мероприятий. Воспитание у занимающихся чувства ответственности перед коллективом. Формы и методы: Беседа.

3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

3.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общие сведения о строении человеческого организма. Постановка дыхания в процессе занятий спортивным ориентированием.

3.2 Гигиена тренировочных занятий. режим. питание. Понятие о гигиене. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание. купание). Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

3.4 Врачебный контроль, самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным ориентированием. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях. Показания и противопоказания к занятиям спортивным ориентированием.

Формы и методы: Беседа,

Формы оценки результативности: субъективные — самочувствие, внешний вид учащегося.

4. Планирование спортивной тренировки.

4.1 Методика ведения спортивного Дневника.

Необходимость ведения спортивного дневника. Форма дневника. Фиксация результатов.

Формы и методы: Беседа. Практические занятия.

5. Спортивный инвентарь.

Снаряжение для занятий спортивным ориентированием и его особенности для лета и зим Обувь, одежда, компас, средства отметки.

Формы и методы: Беседа. Практические занятия. Иллюстрация каталогов современно снаряжения для спортивного ориентирования.

б. Основы картографии.

Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света. Карта, как вид сверху на местность. Учебный класс, как карта. Карты летние и зимние. Формы и методы: Беседа.

Основы техники и тактики спортивного ориентирования.

7.1 Легенды контрольных пунктов. Общая информация на легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования. описание маркированных участков. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение ЮЛ. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Дополнительная информация о характере объекта. Размеры объекта. Местоположение знака КП относительно объекта КИ.

Прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена.

Символьные знаки легенд. Их классификация. Изучение.

7.2 Условные знаки спортивных карт. Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внемасштабные). Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвета карты. Цвет и знаки обозначения дистанции.

7.3 Чтение спортивной карты.

Изучение условных знаков на местности. Сравнение цветов и знаков карты с реальностью. Прогулка по лесу с картами разного масштаба. Упражнения для обучения ориентирования карты, повороту карты в движении, способу «большого пальца». Чтение ориентиров вдоль дорог. Упражнения для обучения работы с компасом, взятия азимута. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Ориентирование с тропинки на тропинку. Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Прохождение дистанций по маркированной «нитке». Кратчайшие пути, срезки. Ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами. Выбор простого пути. Ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения.

7.4 Порядок работы на контрольном пункте. Упражнения для обучения правильному порядку работы на КП. Понятие «привязки». Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

7.5 Техничко-вспомогательные Действия. Держание карты. Обучение правилу «большого пальца». Держание компаса. Подготовка карточки для отметки. Держание карточки. Пользование легендой. Компостирование карточки. Ориентирование по компасу.

7.6 Компас и его использование. История возникновения компаса. Современные модели компаса.

Соревнования «MOSCOW compass». . Определение сторон горизонта карты по компасу.

Хранение личного компаса.

7.7 Tактическая подготовка.

Тактические действия на старте, пункте выдачи карт, на дистанции, на контрольных пунктах. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах Разбор и анализ соревновательных дистанций, анализ ошибок.

Формы и методы: Беседа. Иллюстрация журналов и каталогов. Специальные упражнения сеспортивной картой, Практическая работа на местности.

Формы оценки результативности: Тестирование. Зачеты по темам. Контрольные упражнения.

Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Воспитательное и агитационное значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Положение о соревнованиях. Характеристика дистанций для различных групп ориентировщиков. Календарный план соревнований. Разбор правил соревнований.

Формы и методы: Беседа с учетом возраста учащихся.

Краеведение и охрана природы.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному ориентированию. Питьевая вода и места купания. Оборудование полевых лагерей на периоды проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований. Краткая характеристика и особенности нашей ландшафтной зоны. Памятные исторические места. Бережное отношение к флоре и фауне лесных массивов, к чистоте территории и водоёмов. Формы и методы: Беседа с учетом возраста учащихся.

Основы туристской подготовки.

Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Походная посуда для приготовления пищи. Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря, организация работ по развешиванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Должности в лагере постоянные и временные. Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

Формы и методы: Беседа с учетом возраста учащихся, практические занятия. Участие в походе выходного дня.

12. Общая физическая подготовка.

12.1 Упражнения: развивающие быстроту. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками. с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками. по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Бег через барьеры различной высоты. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами.

12.2 Упражнения, развивающие общую выносливость. Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы по равнине и по пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе заболоченной. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Различные прогулки, туристские походы.

12.3 Упражнения, развивающие гибкость, координацию. Прыжки в длину в яму с леском, через яму с водой, канаву, ручей Прыжки через коня, козла, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Упражнения на равновесие. выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность.

12.4 Упражнения, развивающие силу. Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощением. Прыжковые упражнения в различных условиях (на спортивных матах, на песке, в гору). Прыжки в высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Наклоны, повороты, вращательные движения корпуса. поднимание ног в положении лёжа, удержание угла в висе, различные упоры, визы, лазанье и перелезание. Упражнения с набивными мячами, гантелями.

Формы и методы: Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке. Формы оценки результативности: Контрольные упражнения, тесты.

13. Специальная физическая подготовка.

13.1 Беговая подготовка.

Основы техники спортивного ориентирования. Упражнения для привыкания к лесу. Игры в лесу с прыжками через канавы, пни, камни, пробегание через кусты, между деревьями, с быстрым прохождением коротких спусков и подъёмов, метанием шишек и камней

Основы техники бега. Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без предмета, выполняемые индивидуально и в парах. Ходьба вперёд, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и вращением туловища. Бег вперёд, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперёд, отводя прямые и согнутые ноги назад, семенящий бег, бег с ПОВЕРНУТМИ, с внезапными остановками. Подвижные игры типа «День и ночь» Бег по узкой дорожке - «тропинке» шириной 20-25см; бег по одной линии, бег прыжками. Бег в гору, под спуск.

Формы и методы: Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке, Формы оценки результативности: Контрольные упражнения, тесты.

14. Контрольные упражнения и соревнования.

Учащиеся 1-го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 1-2 соревнованиях по легкой атлетике, включая кросс, и в 3-4 соревнованиях по спортивному ориентированию.

15. Углубленное медицинское обследование.

Учащимся 1 -го года обучения достаточно пройти обследование в своей районной поликлинике.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 - ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

	Наименование тем	2 год обучения		
		Теор. Часов	Практ. Часов	Всего часов
1.	Краткий обзор состояния и развития олимпийского движения в России и за рубежом.	2		2
2.	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	2		2
3.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной деятельности.			
3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2		2
3.2	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.	2		2
3.3	Основные средства восстановления	1	1	2
3.4	Врачебный контроль и самоконтроль	1		
3.5	Влияние физических упражнений на организм человека.			
3.6	Развитие познавательных психических процессов	2	2	4
4.	Планирование спортивной тренировки.			
4.1	Методика ведения спортивного дневника	2	4	
5.	Спортивный инвентарь.			
6,	Основы картографии.		9	
7.	Основы техники и тактики спортивного ориентирования.			
7.1	Легенды контрольных пунктов	5	5	10
7.2	Условные знаки спортивных карт.	2	6	8
7.3	Чтение спортивной карты.		40	40
7.4	Порядок работы на контрольном пункте		4	4
7.5	Технико-вспомогательные действия	2	2	4
7.6	Компас и его использование	2	2	4
7.7	Тактическая подготовка.	5		5
8.	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2		2
9.	Краеведение и охрана природы.	4		4
10.	Основы туристской подготовки.	2	19	21
	Инструкторская и судейская практика.			
12.	Общая физическая подготовка.			
12. 1	Упражнения, развивающие быстроту.			
12. 2	Упражнения, развивающие общую выносливость.			
12. 3	Упражнения, развивающие гибкость, координацию.			

12. 4	Упражнения, развивающие силу.			
13.	Специальная физическая подготовка.			

13.1	Беговая подготовка.			
13.2	Лыжная подготовка.			
14.	Контрольные упражнения и соревнования.		72	72

15.	Углубленное медицинское обследование.			
	Всего часов:	47	169	216

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.

Характеристика спортивного ориентирования, как вида спорта. Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране и за рубежом. Характеристика современного состояния ориентирования. Перспективы развития. Текущие события в ориентировании в России и за рубежом.

Формы и методы: Беседа, иллюстрация журналов «Азимут», «Ориентир».

2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале, в транспорте, в лесу. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой, обувью. Дисциплина - основа безопасности во время занятий по спортивному ориентированию. Контрольное время на тренировках и соревнованиях по ориентированию. Строгое соблюдение контрольного времени - залог успешного проведения мероприятий. Воспитание у занимающихся чувства ответственности перед коллективом. Формы и методы: Беседа.

3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

3.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общие сведения о строении человеческого организма. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Постановка дыхания в процессе занятий спортивным ориентированием.

3.2 Гигиена тренировочных занятий. режим, питание. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические требования к одежде и обуви ориентировщика. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Закаливание. Особое значение закаливания для спортсменов-ориентировщиков. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Значение питания как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность, Режим дня. утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

3.3 Основные средства восстановления. Спортивный массаж и самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий ориентированием. Основные приёмы самомассажа.

3.4 Врачебный контроль, самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным ориентированием. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях. Показания и противопоказания к занятиям спортивным ориентированием.

3.6 Развитие познавательных психических процессов. На занятии учащиеся по заданию тренера выполняют несколько упражнений на развитие восприятия, чувств пространства и времени, наблюдательности, памяти, воображения, мышления.

Формы и методы: Беседа. Практические занятия, упражнения.

Формы оценки результативности: субъективные — самочувствие, внешний вид учащегося.

4. Планирование спортивной тренировки.

Умение распределить (спланировать) свое свободное время — залог успеха в спорте. Календарь соревнований. Составление недельного плана тренировок пример текущего планирования.

Составление перспективного плана занятий на месяц, на год.

4.1 Методика ведения спортивного Дневника.

Необходимость ведения спортивного дневника. Форма дневника. Фиксация результатов. Формы и методы: Беседа. Практические занятия.

5. Спортивный инвентарь.

Снаряжение для занятий спортивным ориентированием и его особенности для лета и зимы. Обувь, одежда, компас, средства отметки. Лыжный инвентарь. Подготовка лыж к тренировкам и соревнованиям. Планшет для зимнего ориентирования.

Формы и методы: Беседа. Практические занятия. Иллюстрация каталогов современного снаряжения для спортивного ориентирования.

6. Основы картографии.

Карта для спортивного ориентирования и карта топографическая — их общность и различия. Создание топографической основы местности. Создание спортивной карты на топографической основе. Рисовка карты (необходимые умения, навыки, инструменты). Практические задания по рисовке крупномасштабной карты (небольшого кусочка территории двора, парка).

Формы и методы: Беседа. Практические занятия.

Формы оценки результативности: Выполнение зачетного упражнения по созданию фрагмента карты (масштаба в 1 см.—50 м.).

7. Основы техники и тактики спортивного ориентирования.

7.1 Легенды контрольных пунктов. Общая информация на легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП]. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Дополнительная информация о характере объекта. Размеры объекта. Местоположение знака КП относительно объекта КИ.

Прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена.

Символьные знаки легенд. Их классификация. Изучение.

7.2 Условные знаки спортивных карт. Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внемасштабные). Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвета карты. Цвет и знаки обозначения дистанции.

Рельеф и его изображение. Изображение рельефа на картах. Высота сечения. Понятие горизонтали, берг-штриха. Изображение различных форм рельефа: горы, вершины, хребта, седловины, лощины, оврага, ямы. Крупные, средние и мелкие формы рельефа. Микрорельеф. Определение крутизны и протяженности склонов. Основные и вспомогательные горизонталы. Отдельные типы рельефа: мелкосопочный, овражистый, пойменный, горно-холмистый.

Внемасштабные элементы рельефа: обрывы, скалы, ямки, холмы, камни, промоины, дамбы, карьеры и т.п. Влияние рельефа на выбор пути.

7.3 Чтение спортивной карты. Ориентирование карты. Умение ориентировать карту без компаса. Умение удобно и правильно держать карту. Чтение условных знаков вдоль линейных, площадных ориентиров, по отдельным объектам, по рельефу. Разворот карты. Обучение выбору пути. Чтение -карты вдоль линии меридиан, по «нитке», по выбранному пути. Чтение рельефа по обычной карте, по рельефной карте.

Упражнения для обучения работы с компасом, взятия азимута. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Ориентирование с тропинки на тропинку. Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Прохождение дистанций по маркированной «нитке». Кратчайшие пути, срезки. Ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами. Выбор простого пути. Ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения. Точное ориентирование на коротких участках.

Понимание горизонталей. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Детальное чтение рельефа. Выпрямление пути, переход с одной дороги на другую. Выбор вариантов путей движения между КП в зависимости от наличия линейных ориентиров, характера растительности, рельефа местности. Движение по маркированной трассе с непрерывной фиксацией на карте основных встречающихся ориентиров и КИ. Обучение работы наперёд, т.е. обучение ждать ориентир. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности, легко- и труднопроходимой местности, по пересечённой местности. Движение без компаса по солнцу. Бег в «мешок», бег с упреждением, бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Выбор путей движения с учётом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Ориентирование на возвышенностях и болотах. Движение по маркированной трассе с мысленным прокладыванием курса вперёд. Дальнейшее совершенствование взятия КП и ухода с него в заранее выбранном направлении и встречного бега при выходе к КП]. Совершенствование в выборе наиболее рациональных путей движения между КП.

7.4 Порядок работы на контрольном пункте.

Упражнения для обучения правильному порядку работы на КП]. Понятие «привязки». Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП]. Уход с КП.

Закрепление навыков. Выполнение приемов оптимально быстро.

7.5 Техничко-вспомогательные Действия. Взятие азимута с карты. Измерение расстояния на карте. Счёт шагов. Ориентирование по компасу.

Закрепление навыков. Выполнение приемов оптимально быстро.

7.6 Компас и его использование. Понятие об азимуте. Определение расстояния на карте с помощью компаса.

7.7 Тактическая подготовка.

Сбор информации о предстоящих соревнованиях. Тактические действия на старте. пункте выдачи карт, на дистанции, на контрольных пунктах. Составление тактического плана прохождения дистанции, оптимальное распределение сил. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах. Изучение тактических приемов: «бег в мешок», «встречный бег». Разбор и анализ соревновательных дистанций, анализ ошибок. Формы и методы: Беседа. Иллюстрация журналов и каталогов. Специальные упражнения со спортивной картой. Теоретический «диктант». Практическая работа на местности. Формы оценки результативности: Тестирование, Зачеты по темам. Контрольные упражнения.

8. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Воспитательное и агитационное значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Положение о соревнованиях. Характеристика дистанций для различных групп ориентировщиков. Календарный план соревнований. Разбор правил соревнований.

Формы и методы: Беседа, в соответствии с возрастом учащихся.

9. Краеведение и охрана природы.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному ориентированию. Питьевая вода и места купания. Оборудование полевых лагерей на периоды проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований. Краткая характеристика и особенности нашей ландшафтной зоны. Памятные исторические места. Бережное отношение к флоре и фауне лесных массивов, к чистоте территории и водоёмов.

Формы и методы: Беседа с учетом возраста учащихся.

Краеведческая экскурсия.

Формы оценки результативности: Отчет (фото-отчет) по экскурсии.

10. Основы туристской подготовки.

Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Походная посуда для приготовления пищи. Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря, организация работ по развешиванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Должности в лагере постоянные и временные. Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

Формы и методы: Беседа с учетом возраста учащихся. Практические занятия, Участие в районном туристском слете, в районном первенстве по технике пешеходного туризма в глх•лги помещения, в туристских походах.

12. Общая физическая подготовка.

12.1 Упражнения, развивающие быстроту. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками. с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Бег через барьеры различной высоты. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами,

12.2 Упражнения, развивающие общую выносливость. Различные варианты ходьбы и бега, Кроссы по равнине и по пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе заболоченной. Бег по песку, по кочкам, ходьба и бег по мелководью. Ходьба на лыжах. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Гребля. Плавание различными способами. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Различные прогулки, туристские походы.

12.3 Упражнения, развивающие гибкость, координацию. Прыжки в длину в яму с песком. через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Элементы акробатики: кувырки. перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъём по гимнастической стенке, в том числе без помощи ног, подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность.

12.4 Упражнения, развивающие силу. Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Отталкивание от пола с хлопком из упора лёжа. Приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощением. Прыжковые упражнения в различных условиях (на спортивных матах, на песке, в гору). Прыжки в высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Наклоны, повороты, вращательные движения корпуса, поднимание ног в положении лёжа, удержание угла в висе, различные упоры, визы, лазанье и перелезание. Упражнения с набивными мячами, гантелями, штангой, резиновыми амортизаторами. Эстафеты с переноской тяжести.

Формы и методы: Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке, в манеже, в лесу.

Формы оценки результативности: Контрольные упражнения, тесты.

13. Специальная физическая подготовка.

13.1 Беговая подготовка.

Основы техники спортивного ориентирования. Упражнения для привыкания к лесу. Игры в лесу с прыжками через канавы, пни, камни, пробегание через кусты, между деревьями, с быстрым прохождением коротких спусков и подъёмов, метанием шишек и камней.

Основы техники бега. Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без предмета, выполняемые индивидуально и в парах. Ходьба вперёд, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и вращением туловища. Бег вперёд, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперёд, отводя прямые и согнутые ноги назад, семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками. Бег в упоре с максимальной частотой шагов (на месте). Быстрые движения руками на месте, как в беге. Бег на месте без упора с максимальной частотой. Бег с максимальной частотой, укороченными шагами, по меткам. Бег с максимальной частотой через набивные мячи. Продвижение вперёд с высоким подниманием бедра, с максимальной частотой. Подвижные игры типа «День и ночь». Бег по лестнице с максимальной частотой. Повторное пробегание 8-10 м с ходу на максимальной скорости через ЗОМ лёгкого бега. Включение в бег на максимальной скорости по сигналу. Разнообразные эстафеты с элементами быстрого бега, прыжков. Бег по узкой дорожке - «тропинке» шириной 20-25 см; бег по одной линии, бег прыжками. Бег с высоким подниманием бедра по дорожке, на которой через 80-100 см расположены набивные мячи или другие предметы (необходимость их преодолевать заставляет занимающихся быстро и высоко поднимать бедро). Повторный бег с активным «захлестыванием» голени назад. Бег с положением руки за спиной или на поясице (такое положение заставляет выводить плечо вперёд в такт движениям таза и ног). Разнообразные прыжковые упражнения: бег прыжками (с одной ноги на другую), бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени. прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди, прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь голеностопом с выпрямлением толчковой ноги во всех трёх суставах, прыжки на одной ноге (типа «блоха»), семенящий бег, выпрыгивания. Бег в гору, под спуск. Бег в различных условиях проходимости: болото, кочки, высокотравье, камни, заросли кустарников, камни, вырубки, посадки и т.д. Бег с преодолением препятствий: ручьев, канав, рвов, завалов, бурелома, скальных ступеней.

14. Контрольные упражнения и соревнования.

Учащиеся 2-го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 8-9 соревнованиях по спортивному ориентированию.

15. Углубленное медицинское обследование.

Учащимся 2-го года обучения достаточно пройти обследование в своей районной поликлинике 2 раза в год.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ

Текущий контроль обучающихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний по темам (разделам) дополнительной общеобразовательной программы, их практических умений и навыков и осуществляется педагогом по каждой изученной теме или разделу. Содержание материала контроля определяется на основании содержания программного материала.

Формы текущего контроля определены с учетом направленности программы, контингента обучающихся, уровня обученности детей, содержания учебного материала, используемых образовательных технологий.

При реализации программы в ходе занятий педагогом оценивается уровень физической подготовленности (выполнение нормативов), сформированность личностных качеств и учебных умений обучающихся. Внешнее оценивание осуществляется на туристско-краеведческих слетах и соревнованиях по спортивному ориентированию.

Программа предусматривает следующие формы текущего контроля: опросы, тестирование, конкурс, контрольная работа, дневник наблюдений, открытое занятие, отчет итоговый, слет, соревнование, фестиваль.

С целью повышения ответственности педагога и обучающихся за результаты образовательного процесса, за объективную оценку усвоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы за определённый промежуток учебного времени два раза в год (в конце полугодия и учебного года) проводится промежуточная аттестация обучающихся.

Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков и может проводиться в следующих формах: журнал посещаемости, видеозапись, грамоты, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной программе в следующих формах: отзыв детей и родителей, аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, журнал посещаемости, слёт, соревнование.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ.

1. Богатов Д.Я., Волков И.Н. Практические занятия по психологии. М., ФИС, 1989.
2. Вьюжек Т. Логические игры, тесты, упражнения, СПб, ЭКСМО-ПРЕСС, 2001.
3. Ингстрем А. В лесу и на опушке. М., ФИС, 1979.
4. Моргунова Т.В. Тест-листы. ЛО СДЮШОР, 1998.
5. Никитушкин В.Г., Максименко Т.Н., Суслов Ф.П. Подготовка юных бегунов. Киев, Здоровье, 1998.
6. Озолин Н.Г. Молодому коллег. М., ФИС, 1988.
7. Огородников Б.И., Моисеев А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М., ФИС, 1980.
8. Семёнов Л.П. Советы тренерам. М., ФИС, 1980.
9. Шитикова Г. Если хочешь быть здоровым. Лениздат, 1978.
10. Худеньких Ю. Некоторые рекомендации и упражнения для работы с детьми 1-2 ого года обучения. О-Вестник 1993.
11. Универсальные тесты профессора Айзенка. СПб, Стелла, 1996,
12. Ширинян А. Ориентирование для непрофессионалов, М., 2005

ПЕДАГОГОВ.

1. Дубровский В. И. Спортивная медицина. М., ГИЦ ВЛАДОС, 1998
2. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. М., ФИС, 1985,
3. Качашкин В. М. Физическое воспитание в начальной школе. М., Просвещение. 1965.
4. Лосев С. А. Тренировка ориентировщиков разрядников. М., ФИС, 1984.
5. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. М., Просвещение, 1989.
6. Крепи Б. ДЖ. Психология в современном спорте. М., ФИС, 1978.
7. Огородников Б. И., Кирчо А. Н., Крохин Л. А. Подготовка спортсменов ориентировщиков. М., Фис, 1978.
8. Разумовский Е. Российская легкая атлетика: вчера, сегодня, завтра. Журнал Легкая атлетика №№ 11,12 1993., Мб 1994.
9. Холменков Л. С. Книга тренера по легкой атлетике. М., ФИС, 1987.

10. Хрипкова А. Г. И др. Возрастная физиология и школьная гигиена. М., Просвещение,
11. Деркач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. М., ФИС, 1981.

Сайты:

<http://rufso.ru/>

<http://o-site.spb.ru/> <http://azimut-o.ru/> <http://kkp.spb.ru/index.php>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Морально-волевая подготовка спортсмена-ориентировщика.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества юного спортсмена формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена (т.е. максимальные для данного состояния) волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и соревнований. Систематическая тренировка и регулярные выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. В процессе спортивных занятий предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели. Основными средствами и методами воспитания целеустремленности являются расширение и углубление теоретических знаний в области физической культуры и спорта, особенно в избранном виде спорта. Спортсмену должны быть понятны не только ближайшие планы. Они должны знать, как планируют занятия, какая оценка дана каждому занятию, какой проведён анализ ошибок, и каковы причины успехов в процессе тренировки. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первого же занятия. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое выполнение указаний тренера, отличное поведение на спортивных занятиях, в школе и дома - на всё это должен обращать внимание педагог. Инициативность состоит в способности к самостоятельным действиям. Для развития инициативности и активности широко используются подвижные и спортивные игры и другие виды двигательной активности, в ходе которых занимающиеся должны быстро и правильно оценивать внезапно возникшую обстановку, продумывать и избирать целесообразный план действий в этой обстановке, решаться на самостоятельные действия. Стойкость - это волевое качество, проявляющееся в особо трудных условиях. Основными его компонентами является мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Одним из действенных средств воспитания стойкости является организация тренировочных занятий и соревнований, содержащих в себе значительные трудности для юных спортсменов. Решительность это выражение активности спортсмена, его готовности действовать без колебаний. Решительность воспитывается в процессе выполнения упражнений, которые должны содержать элементы нового и неожиданного, а также трудности, преодоление которых связано с проявлением решительности. Воспитание настойчивости и упорства в достижении цели - одна из важнейших задач в подготовке юного спортсмена. Для воспитания этих качеств необходимо не только стремиться к цели, но и верить в её достижение. Юным спортсменам следует постоянно разъяснять, что без преодоления трудностей на тренировке они не могут достигнуть высшего спортивного мастерства. Выдержка и самообладание — способность сохранять ясность Ума, управлять своими действиями в условиях утомления, при неожиданных неудачах, а иногда даже при успехе, т.е. в ситуациях, типичных для соревнований по спортивному ориентированию. Как видно из изложенного, волевые качества достаточно разнообразны, и воспитание каждого из них требует конкретного подхода. Особое место в морально-волевой подготовке занимает психологическая мобилизация ориентировщика перед стартом. Достигается она тем, что спортсмен старается наиболее точно представить себе условия предстоящих соревнований, задачи могущие возникнуть перед ним, и в то же время формирует необходимое отношение к спортивной борьбе в ходе состязания.

Воспитательная работа с юными спортсменами.

Цель спортивной подготовки гораздо более широка, чем достижение высоких спортивных результатов. Воспитание спортсменов является первой и главнейшей задачей любого тренера и

педагога-организатора, задачей, которая должна решаться на всех этапах спортивной подготовки от обучения новичка до тренировки высококвалифицированного спортсмена. Успех воспитательной работы в огромной степени зависит от личности тренера, от его умения сочетать свои усилия с воспитательным воздействием семьи, школьного и спортивного коллективов. Немалое значение имеет и форма воспитательной работы; она должна быть интересной, активной, живой, творческой. В воспитательной работе со спортсменами не должно быть места формализму, демагогии, скучным рассуждениям общего характера, «разжевыванию» прописных истин. Такая работа идёт в процессе спортивной деятельности коллектива: тренировках, общении до и после тренировки, совместных проведениях праздников, походах, обсуждении того или иного события. Участие в соревнованиях класса, школы, района способствует развитию чувства чести коллектива, закладывает основу патриотизма. В процессе развития ребёнка как спортсмена неизбежно происходит его приобщение к спортивной истории родного города, страны. Исключительное значение в воспитании патриотизма имеет создание традиций в коллективе. Молодые спортсмены с большим интересом слушают рассказы тренера о своём виде спорта, его истории, примерах выдающихся спортсменов, особенно, если эти спортсмены воспитаны в данном коллективе. Этот интерес нужно всячески поддерживать и развивать. Воспитание трудолюбия едва ли не основной стержень воспитательной работы. На конкретных и живых примерах нужно показать спортсменам, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Особенно наглядно этот факт можно подтвердить, рассказав о тренировке лучших представителей «своего» вида спорта, а также сильнейших спортсменов из других видов спорта. Трудолюбие не воспитаешь, упражняясь мало, тренируясь редко и нерегулярно. Понимая это, тренер должен знать, что в отличие от тренировки взрослых спортсменов в основе тренировки детей должна быть, прежде всего, игра. Не следует это упрощать и принимать буквально. Квалифицированный тренер может любую или, во всяком случае, большую её часть превратить в игру. Игрой может быть длительный бег, если разработан «сценарий», по которому неожиданно меняются ведущие, препятствия, направления, скорость и характер бега. Игровой интерес поддерживается, прежде всего, пониманием происходящего, возможностью проявить себя в групповых или одиночных действиях, направленных на достижение определённой цели. Цель может заключаться в том, чтобы забить гол, быть самым ловким, пробежать больше других, и во многом другом. Игра незаметно приучает детей к нагрузке, делает её привычной необходимостью. Потребность в нагрузке - это начало спортивного трудолюбия, воспитанного в игровой тренировке. Хорошо помогает в формировании психологии труженика спортивный дневник. Для этого в конце недели, месяца и года в нём должны подводиться какие-то итоги. Среди разнообразных методов морального воспитания особое значение имеет личный пример тренера, так как все остальные методы могут дать настоящий эффект лишь в том случае, если тренер пользуется авторитетом у спортсменов. Высокий авторитет тренера позволяет успешно применять в воспитательной работе такой действенный метод, как убеждение. Спортсмены верят своему наставнику, и эта вера становится одним из важных факторов, способствующих достижению успехов. Убеждение ни в коей мере не должно превращаться в длинные и однообразные нотации. Оно должно быть живым и доходчивым. Поощрение является исключительно эффективным методом воспитания. Поощрение должно оказывать воздействие не только на поощряемого, но и на его товарищей. Поощряя одного, мы создаём стимул для других. Формы поощрения разнообразны. Это и одобрение, и похвала, и награждение. Главное условие в применении поощрения это своевременность. Запоздавшее поощрение не только не приносит желаемого воспитательного эффекта, но более того, создаёт у спортсмена впечатление, что его успехи безразличны и тренеру, и окружающим. Поощрять ученика нужно не только за победы и рекорды, сколько за его трудолюбие, дисциплинированность, а также за достижения в учёбе. Смысл поощрения состоит в том, чтобы вовремя поддержать спортсмена, укрепить его уверенность в своих силах, в правильности поступков. Такой эффективный метод воспитания, как наказание, требует очень внимательного и вдумчивого отношения. Прежде всего, наказание должно быть справедливым и своевременным. Величина наказания должна соответствовать степени проступка спортсмена, однако за одно и то же нарушение сильнейший спортсмен должен быть наказан строже, чем новичок. В процессе спортивных занятий с юными спортсменами всё более важное значение приобретает интеллектуальное (умственное) воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены

и других дисциплин; во питание умения анализировать приобретённый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной и социальной деятельности. Интеллектуальное воспитание обеспечивается главным образом на теоретических занятиях, при самостоятельной работе с книгами, в совместной работе с тренером по анализу соревнований, по разработке планов. Спортивный коллектив является важнейшим фактором воспитания юных спортсменов. В коллективе спортсмен развивается всесторонне: в нравственном, умственном и физическом отношениях; приобретает определённые социальные навыки. Конечной целью спортивного коллектива является подготовка его членов к активной социальной жизни, к достижению высоких спортивных результатов. Спортивный коллектив даёт оценку поступкам, поведению, отношению к порученному делу того или иного юного спортсмена, что помогает ему разобраться в себе, в своём характере. Формирование спортивного коллектива - это сложный педагогический процесс, в котором главную роль играет тренер. В спортивном коллективе возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами команды, между спортивными противниками. При решении задач по сплочению коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, проводить походы, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности. Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества юного спортсмена формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена (т.е. максимальные для данного состояния) волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и соревнований. Систематическая тренировка и регулярные выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. В процессе спортивных занятий предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремлённость, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели. Основными средствами и методами воспитания целеустремлённости являются расширение и углубление теоретических знаний в области физической культуры и спорта, особенно в избранном виде спорта. Спортсмену должны быть понятны не только ближайшие планы. Они должны знать, как планируют занятия, какая оценка дана каждому занятию, какой проведён анализ ошибок, и каковы причины успехов в процессе тренировки. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первого же занятия. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое выполнение указаний тренера, отличное поведение на спортивных занятиях, в школе и дома - на всё это должен обращать внимание педагог. Инициативность состоит в способности к самостоятельным действиям. Для развития инициативности и активности широко используются подвижные и спортивные игры и другие виды двигательной активности, в ходе которых занимающиеся должны быстро и правильно оценивать внезапно возникшую обстановку, продумывать и избирать целесообразно план действий в этой обстановке, решаться на самостоятельные действия. Стойкость - это волевое качество, проявляющееся в особо трудных условиях. Основными его компонентами является мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Одним из действенных средств воспитания стойкости является организация тренировочных занятий и соревнований, содержащих в себе значительные трудности для юных спортсменов. Решительность - это выражение активности спортсмена, его готовности действовать без колебаний. Решительность воспитывается в процессе выполнения упражнений, которые должны содержать элементы нового и неожиданного, а также трудности, преодоление которых связано с проявлением решительности. Воспитание настойчивости и упорства в достижении цели - одна из важнейших задач в подготовке юного спортсмена. Для воспитания этих качеств необходимо не только стремиться к цели, но и верить в её достижение.

ПРИЛОЖЕНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ОФП Автор-соавитель

Е.М. Левшина в приложении представлены методические рекомендации,

разработанные Левшиной Е.Н. Рекомендации содержат краткую информацию об основных физических качествах и способах их развития, примерную структуру занятий по общей физической подготовке, комплексы упражнений для развития силы, гибкости.

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на все стороннее физическое развитие человека. Без поддержания ее постоянно на высоком уровне не возможно добиться успехов в усвоении и совершенствовании техники различных видов туризма. В процессе общей физической подготовки важно все стороны развивать основные физические качества. Если одно из них отстает в развитии, следует дополнительно применять средства благотворно воздействующие на это отстающее качество.

Общая физическая подготовка служит основой специальной подготовки. Специальная физическая подготовка обеспечивает овладение специфическими навыками, техникой какого-либо определенного вида туризма и осуществляется на тренировочных занятиях модуля «Спортивный туризм (дистанции)». Одновременно в процессе развиваются и те физические качества, которые особенно важны для данного вида туризма. Так, для туриста-велосипедиста и пешеходника особенно важны сила и выносливость ног, а, учитывая современные требования к участникам соревнований на пешеходных дистанциях, так же и сила рук.

Физическая подготовка должна быть непрерывной и круглогодичной. Тренировочные занятия по общей физической подготовке в зависимости от погодных условий проводятся на спортивных площадках и Школьном стадионе или в спортивном зале. Занятия на воздухе позволяют не только включать бег на короткие и длинные (до нескольких километров) дистанции, но и способствуют закаливанию организма.

Специально подобранные упражнения и соответствующие виды спорта (легкая атлетика, баскетбол, футбол) помогают развить физические качества, в первую очередь нужные туристу: выносливость, силу, быстроту, ловкость. Сила развивается на занятиях туризмом сравнительно медленно и ее следует вырабатывать специальной тренировкой. Поэтому упражнения для развития силы в форме круговой тренировки используются на каждом занятии по ОФП.

Бег на длинные дистанции (развивающий выносливость) чередуется со спортивными играми (развивающими как выносливость, так и быстроту, скорость, ловкость).

На заключительном этапе каждого занятия выполняется комплекс упражнений на развитие гибкости (заминка), который так же способствует снижению функциональной активности организма и приведению его в спокойное состояние.

Таким образом, можно выделить два основных типа занятий по общей физической подготовке, условно названных «выносливость-сила» и «быстрота-ловкость-сила».

Примерная структура занятия (90мин) (тип «выносливость-сила»)

1, Медленный кросс—20-30мин.

Темп выбирается обучающимися самостоятельно. В зависимости от уровня физической подготовки, возможно чередование бега и быстрой ходьбы.

2.Разминка —10 мин.

3.Круговая тренировка (упражнения на развитие силы)—30-40мин.

4.Упражнения на развитие гибкости (заминка)—10 мин.

Примерная структура занятия (90мин) (тип «быстрота-ловкость-сила»)

1. Медленный бег- 5мин.

2. Разминка - 10 мин.

3. Круговая тренировка (упражнения на развитие силы) - 30-40мин.

4. Спортивные игры (баскетбол, футбол)—30 мин

5. Упражнения на развитие гибкости (заминка)—10 мин. Разминка

Она должна охватывать все тело по максимуму. Это не требует длительного времени. и стандартный вариант охватывает всего 10-15 минут.

Стандартная разминка выполняется из основного положения ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу, руки вдоль тела или на бедрах: □ наклоны головы вперед-назад на 4 счета (8-12 раз); □ наклоны головы вправо и влево на 4 счета (8-12 раз); □ повороты головы

в стороны на 4 счета (8-12 раз); □ вращение головой по кругу по 2 раза в обе стороны; □ руки к плечам, вращение плечами вперед-назад на 4 счета (8-12 раз); □ разминка запястий—вращение в обе стороны по 2-4 раза;

2 разминка локтей—вращение в обе стороны по 4 раза;

2 вращение в пояснице по кругу по 2-4 раза в каждом направлении;

2 наклоны туловища вперед-назад на 4 счета (8 раз); □ наклоны туловища вправо-влево на 4 счета (8 раз); □ разминка голеностопных суставов—вращение по и против часовой стрелки по 4 круга в каждую сторону; □ аналогичная разминка для тазобедренных суставов;

2 руки поставить над коленями и выполнять вращение в коленном суставе по 2-4 круга в каждом направлении;

2 выполнение классических выпадов вперед—по 8 раз для каждой ноги; 2 махи ногами — по 10-15 махов для каждой ноги.

Круговая тренировка

«Круговая тренировка» хорошо сочетает в себе избирательно направленное и комплексное воздействия, а так же строгое упорядоченное и вариативное воздействия. Основу «круговой тренировки» составляет серийное повторение нескольких видов физических упражнений. При этом выбираются хорошо знакомые обучающимся упражнения. Если занятия проводятся в зале, то станции располагаются по кругу. Каждое упражнение на станции дозируется в зависимости от задач количеством повторений или отрезком времени (15—40 сек.).

Важное место в «круговой тренировке» занимает дозировка нагрузки. Можно выбрать следующий путь определения дозировки. На первом занятии перед обучающимися ставится задача выполнить максимальное для себя количество повторений за определенное время. Оптимальная нагрузка составит половину максимальных повторений. После 3—6 недель этим способом уточняем последующую дозировку.

Добиться высокой работоспособности организма—одна из главнейших задач, которую решает «круговая тренировка». Для решения этой задачи самое важное моделирование специальных комплексов, направленных на воспитание физических качеств. Комплекс упражнений обязательно должен вписаться в занятие с учетом физической подготовленности группы, полового состава, а так же с учетом возраста. Таким же способом определяется объем работы и отдыха на станциях.

Необходимо строго соблюдать последовательность выполнения упражнений и переход от одной станции к другой, а так же интервал между кругами при прохождении комплекса повторно.

Следует помнить, что практически ни одно физическое качество не существует в чистом виде. По этому взаимосвязь между силой, быстротой, выносливостью, гибкостью, ловкостью на занятиях «круговой тренировки» очень тесна.

Для развития динамической силы на станциях «круговой тренировки» упражнения должны выполняться в среднем темпе и большим повторением упражнений.

Комплексы упражнений составляются так, чтобы по перемененно нагружать все главные группы мышц, При этом некоторые упражнения должны носить характер общего воздействия, другие направлены на развитие определенной группы мышц.

Силовая выносливость развивается при большом количестве повторений на одной станции, например: если число повторений было 15—20 раз за 30 сек., то развивается сила, если же более 20—25 раз — силовая выносливость. Работоспособность при ВЫПОЛНЕНИИ силовых упражнений может быть повышена за счет их рационального распределения на станциях. В паузах между упражнениями используется медленный бег (100-200м).

Комплекс круговой тренировки для развития силы:

1. И.п: упор лежа на полу. Сгибание и разгибание рук (отжимания).
2. Ил: лежа на спине, колени согнуты, стопы закреплены (удерживаются), руки за головой. Поднимание туловища с касанием локтями коленей.

3. Ил: стоя, правая нога на высокой скамейке. Выход в положение стоя на правой ноге на скамейке, спина прямая, без помощи рук. Затем возврат в ил.. После выполнения заданного количества утражнений, смена опорной ноги.

4. И.п: упор сзади, руки на скамейке (шведской стенке), прямые ноги на полу, туловище прямое. Сгибание рук до прямого угла с последующим разгибанием.

5. Ил: лежа на животе, руки за головой, стопы закреплены (удерживаются). Поднимание и опускание туловища, прогибая спину.

6. Ил: стоя на не большом возвышении так, чтобы пятка и основная часть стопы «свисали». придерживаясь за стену для сохранения равновесия. Опускание пяток максимально вниз с последующим выходом на носки. Упражнение можно выполнять как на двух ногах, так на одной с последующей сменой ног.

7. Прыжки через скакалку с вращением вперед.

8. Им: упор присев. Выпрыгивание вверх с поднятием рук. Заминка

Хорошее завершение тренировки - это статическая растяжка. Не надо стремиться улучшить результат по стретчингу. Цель заминки — просто расслабить мышцы. Во время выполнения упражнений должно ощущаться только лишь натяжение мышц и связок, но не боль. Выполнять упражнения следует плавно и аккуратно, прислушиваясь к своим ощущениям.

Комплекс упражнений на растяжку

1. И.п.: стоя. Опустить голову вниз, прижимая подбородок к груди и замереть в этом положении на 4-5 секунд. Затем отвести голову назад и замереть, выполняя статическую растяжку шейных мышц. Аналогично первым двум выполнять вращения головы вправо и влево.

2. И.п.: стоя. Правую руку вытянуть поперек груди. Левую руку положить немного выше локтя правой и аккуратно тянуть руку на себя, параллельно прижимая ее к груди. В точке статического напряжения внутренняя часть правого Локтя прижата к левому плечу. Затем поменять руки. 3. И.п.: стоя.левой рукой взяться за предплечье правой руки и тянуть правую руку влево и немножко вверх. В точке, когда чувствуется напряжение среднего пучка дельтовидной мышцы (по факту точка растяжки) задерживаемся 10-15 секунд, после чего поменять руки.

4. И.п.: стоя. Правую руку, согнутую в локтевом суставе, завести за голову сзади.левой рукой взять за локоть правой руки и тянуть правый локоть за голову вниз. В точке, где максимально чувствуется растяжение трицепса, замереть и тянуть мышцу 10-15 секунд, после чего поменять РУки.

5. И.п.: стоя. Завести руки за спину, сцепить в замок и отводить этот «замок» назад и вверх.

6. И.п.: стоя у шведской стенки (дверного косяка, дерева, др. вертикальной опоры). Встать к шведской стенке, взяться вывернутой рукой за вертикальную опору. Разворачивать корпус в сторону от руки и, почувствовав максимальное растяжение мышцы, замереть на 10-15 секунд, после чего поменять руки.

7. И.п.: сидя на пятках. Положить вытянутые вперед прямые руки на пол. Тянуть руки максимально вперед и в точке максимального растяжения замереть на 20-30 секунд. Данное упражнение можно заменить упражнением «кошка».

8. И.п.: стоя у опоры (гимнастический козел, стол, спинка стула). Облокотиться на опору руками, и стараясь не сгибать ноги в коленях, выполнять наклон как можно ниже.

9. И.п.: лежа на животе. Упереться прямыми руками в пол и поднять плечи. Запрокинуть голову назад и, не меняя положения тела, тянуть плечи и голову назад и вверх. Почувствовав максимальное растяжение мышц пресса, замереть и оставаться в этом положении 20-30 секунд. Ш. И.п.: выпад правой ногой вперед, голень под прямым углом к полу, колено левой ноги слегка согнуто. Туловище держать прямо. Удерживать позу 10-15 секунд, после чего поменять ноги.

И.п.: стоя. Поднять правую ногу (стопу) назад, взять ее правой рукой, дотянуть до ягодицы и замереть на 15-20 секунд, после чего поменять ноги. Если сложно удерживать равновесие. можно свободной рукой слегка облокотиться на стену (опору).

И.п.: сидя на полу. Вытянуть ноги вперед. Наклониться к ногам, взяться руками за стопы и растягивать мышцы спины, выпрямляя колени. В точке максимального растяжения замереть на 20-30 сек.

И.п.: лежа на спине. Медленно поднять и завести прямые ноги за голову, руки лежат на полу вдоль туловища. Амплитуда движения зависит от индивидуальной гибкости. Удерживать позу 1015 секунд.

И.п.: стоя. Подняться на носочки, в точке наибольшего напряжения икроножных мышц задержаться на 8-10 секунд.

И.п.: сидя на полу. Подтянуть пятки к паху, сложив стопы вместе. Затем плавно разводить колени,

у

п

и

р

а

я

с

ь

в

н

и

х

л

о

к

т

я

м

и

,

в

т

о

ч

к

е

м

а

к

с

и

м

а

л

ь

н

о

г

о

р

с