

**АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЕЙСКИЙ РАЙОН
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЕЙСКИЙ РАЙОН**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЕЙСКИЙ РАЙОН**

Принято на педагогическом
совете
МКОУ ДО ДЮСШ МО Ейский
район
Протокол № 1 от 26.08.2022г.


«Утверждаю»
Директор МКОУ ДО ДЮСШ
МО Ейский район
И.В. Резниченко
приказ № 24-ОД от 01.09.2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА БАЗОВОГО И
УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЕЙ
по виду спорта
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

(Срок реализации программы - 8 лет)

Автор - составитель:

Карасева Ольга Вячеславовна
тренер-преподаватель по
спортивному ориентированию
МКОУ ДО ДЮСШ МО Ейский район.

п.Октябрьский
2022 г.

Дополнительная предпрофессиональная программа базового и углубленного уровней по виду спорта «Спортивное ориентирование» соответствует требованиям приказа № 939 от 15 ноября 2018 года «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» Министерства спорта Российской Федерации.

В содержание программы вошли лучшие педагогические практики современности по воспитанию резерва вида спорта «Спортивное ориентирование». Использовался многолетний опыт работы многих региональных образовательных организаций, реализующих программы дополнительного образования по спортивному ориентированию, в частности спортивных школ: Ростовской, Ленинградской, Ульяновской, Нижегородской, Московской областей.

Дополнительная предпрофессиональная программа разработана под общей редакцией директора МКОУ ДО ДЮСШ МО Ейский район Резниченко И.В.

Автор-составитель: Карасева Ольга Вячеславовна МКОУ ДО ДЮСШ МО Ейский район.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Пояснительная записка	4
1.1.	Характеристика вида спорта спортивное ориентирование	6
1.2.	Условия реализации программы	8
1.3.	Планируемые результаты освоения образовательной программы	14
2.	Учебный план	18
3.	Методическая часть	28
3.1.	Рабочая программа по предметным областям	30
3.2	Психологическая подготовка	63
3.3.	Судейская подготовка	67
3.4.	Спортивное и специальное оборудование	68
3.5.	Самостоятельная работа	70
3.6.	Техника безопасности в спортивном ориентировании	72
3.7.	Воспитательная работа	74
3.8.	Методы выявления и отбора одаренных детей	76
4	Система контроля и зачетные требования	81
5.	Кадровое обеспечение	92
6.	Информационное обеспечение программы	93
6.1.	Список литературы	93
6.2.	Интернет-ресурсы	94

1. Пояснительная записка.

Дополнительная предпрофессиональная программа базового и углубленного уровней обучения предполагает предпрофессиональную подготовку по виду спорта «спортивное ориентирование», разработана с учетом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по избранному виду спорта:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. №939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Совместное письмо Министерства спорта Российской Федерации от 10.09.2019 № ИСК-ПВ-10/9327 и Министерства просвещения Российской Федерации от 10.09.2019 № 06-985.
- Приказ Министерства спорта РФ от 7 марта 2019 г. № 187 «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 731»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).

Дополнительная предпрофессиональная программа по спортивному ориентированию (далее - Программа) направлена на:

- отбор детей;
- создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- получение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта в выбранной дисциплине;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на спортивных соревнованиях по виду спорта спортивное ориентирование;
- подготовку обучающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Актуальность программы.

Актуальность данной программы определяется необходимостью расширения средств физического воспитания обучающихся с целью укрепления здоровья, развития интереса к занятиям физической культурой и спортом, удовлетворения потребности в двигательной активности, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля, воспитания спортивного резерва.

Развитие современного общества предъявляет новые требования к учреждениям дополнительного образования, к организации в них воспитательно - образовательного процесса, выбору и обоснованию содержания образовательных программ, результатам и результативности их деятельности.

Новизна программы.

Новизна программы заключается в ее структуризации, наполнением современными средствами обучения, рекомендациями по проведению текущего контроля и аттестации. Программа направлена на мотивацию обучающихся к дальнейшему обучению спортивному ориентированию, овладению ими широкого спектра и многообразия технико-тактических умений и навыков с последующим их применением в практике.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что реализуется в целях всестороннего физического развития обучающихся и ориентирует их на приобщение к физической культуре и спорту, применению полученных ими знаний, умений и навыков в повседневной жизни, улучшению своего образовательного результата. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить функциональные системы растущего организма. Программа дает возможность углубленно изучить вид спорта «спортивное ориентирование» с дальнейшими перспективами для игровой и практической деятельности обучающихся, способствует профориентационной поддержке обучающихся в выборе профессии.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень программы - базовый и углубленный.

Цель программы - создание условий для физического воспитания и физического развития детей и подростков, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, профессиональная ориентация.

Основными задачами реализации Программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и развития.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по спортивному ориентированию, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

Программный материал для всех уровней подготовки распределён в соответствии с возрастными особенностями, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров-преподавателей.

1.1. Характеристика вида спорта спортивное ориентирование.

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

Спортивное ориентирование - молодой, активно развивающийся вид спорта, который получает все большее признание в нашей стране. Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота окружающей природы – все это способствует популярности спортивного ориентирования. Соревнования по спортивному ориентированию проводятся в разных группах, которые могут быть сформированы как по возрастному принципу, так и по уровню мастерства участников. Сложность дистанции и её длина определяются по возрастной группе и сложности местности соревнований. При этом дистанция (маршрут) должна сочетать в себе сложности, которые спортсмен может преодолеть, имея умение ориентироваться и хорошую физическую подготовленность. Соревнования по спортивному ориентированию можно классифицировать по:

- времени года - на летние и зимние;

- по способу передвижения - бегом, на лыжах, велосипеде;
- по форме проведения - личные, командные, лично-командные, официальные, массовые, открытые и для ограниченного контингента участников;

- по виду программы - соревнования в заданном направлении, соревнования на маркированной трассе и ориентирование по выбору. Существуют также индивидуальное, парковое, марафонское, в ночных условиях, эстафетное ориентирование. Соревнуясь в ориентировании на местности, спортсмен преодолевает многокилометровые расстояния бегом, постоянно при этом определяет свое местонахождение, сверяя местность с картой, выбирает направление движения и проверяет правильность реализации плана, используя компас, оценивает расстояния по карте и стремится точно их измерить на трассе. Основную задачу - выбрать оптимальный путь движения и эффективно реализовать его - ориентировщик старается выполнить не только максимально точно, но и с наименьшими затратами времени. Результат спортсмена-ориентировщика в соревнованиях складывается из различных факторов, которые оказывают совместное действие, взаимно влияя друг на друга и выходя поочередно на первый план в конкретных условиях.

Успешность соревновательной деятельности ориентировщиков зависит от многих сторон подготовки: физической, технико-тактической и психологической. Каждый из этих разделов состоит из большого количества показателей, причем отставание даже в одном из них может существенно повлиять на результат в соревновательной деятельности. Поэтому, одной из главных задач спортсмена и тренера-преподавателя добиться устойчивого равновесия между этими качествами и в дальнейшем довести их до автоматизма.

Международные соревнования по спортивному ориентированию проводятся под эгидой Международной федерации спортивного ориентирования. Спортивное ориентирование относится к группе видов спорта, реализуемых в природной среде. Тренировочный процесс может проводиться на местности, в спортивных залах.

Программа включает в себя разделы, освещающие теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую и соревновательную деятельности, а также средства и методы подготовки, систему контроля нормативов и качества выполнения упражнений. Ориентирование на местности сочетает в себе физические и умственные нагрузки на фоне положительных эмоций в постоянно меняющихся внешних условиях, а также требует от спортсменов быстрой и точной оценки сложившейся ситуации и умения мыслить в условиях больших физических нагрузок.

Ориентирование на местности - один из немногих видов спорта, в которых участники соревнований действуют сугубо индивидуально, вне поля зрения тренеров, судей, зрителей, даже соперников. Соревнования по спортивному ориентированию - серьезное испытание силы, быстроты, выносливости и волевых качеств спортсменов, способности продуктивно мыслить и принимать решения на фоне развивающегося утомления. Сущность соревнований состоит в выявлении спортсменов, умеющих быстрее всех,

используя карту и компас, преодолеть определенный маршрут на незнакомой местности через фиксированные на карте и местности контрольные пункты (КП). Летом дистанции спортивного ориентирования преодолеваются бегом. Поэтому подготовленность спортсмена-ориентировщика - понятие чрезвычайно сложное, и связано это со сложностью соревновательной деятельности и самого процесса ориентирования, сочетающего высокую скорость передвижения по пересеченной местности и постоянную переработку большого объема специфической информации, включающую такие элементы как образное представление, прогнозирование, выбор варианта движения между КП, принятие решения и коррекцию по ходу выполнения принятого решения.

1.2 Условия реализации программы.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, спортивное ориентирование включает следующие спортивные дисциплины (таблица 1):

Таблица № 1

Дисциплины вида спорта спортивное ориентирование

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
Спринт (до 25 мин)	0830011811Я
классика (30-60 мин.)	0830021811Я
кросс (65-140 мин.)	0830031811Я
марафон	0830041811Л
многодневный кросс	0830051811Я
эстафета - 2 чел.	0830061811Я
эстафета - 3 чел.	0830071811Я
эстафета - 4 чел.(2м+2ж)	0830081811Я
общий старт - спринт (25-30 мин.)	0830091811Я
общий старт - классика (35-60 мин.)	0830101811Я
общий старт - кросс (65-140 мин.)	0830111811Я

Программа по спортивному ориентированию предназначена для обучающихся от 8 до 18 лет, имеет нормативный срок освоения 8 лет и предусматривает два уровня сложности (базовый и углубленный) в освоении обучающимися образовательной программы.

Базовый уровень сложности - 6 лет.

Углубленный уровень сложности - 2 года.

Базовый уровень сложности образовательной программы предусматривает изучение и освоение обязательных и вариативных предметных областей.

Обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области:

- различные виды спорта и подвижные игры;

- специальные навыки;
- развитие творческого мышления;
- спортивное и специальное оборудование.

Углубленный уровень сложности образовательной программы предусматривает изучение и освоение обязательных и вариативных предметных областей.

Обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- специальные навыки;
- развитие творческого мышления;
- спортивное и специальное оборудование;
- судейская подготовка.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения программы может быть увеличен на углубленном уровне до 2 лет. Образовательная организация имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки в случае усвоения обучающимися программного материала.

На обучение по программе базового уровня принимаются мальчики и девочки, юноши и девушки не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом физкультурно-спортивной деятельности, сдавшим тестовые упражнения по ОФП. Показатели тестовых упражнений приведены в таблицах 2,3.

Таблица №2

Тестовые упражнения по ОФП для зачисления в группы первого, второго и третьего годов обучения базового уровня по виду спорта «Спортивное ориентирование»

Возраст	Уровень	ОФП							
		Бег 30 м (сек)		Прыжок в длину с места (см)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек (кол-во раз)	
		Мальчики/юноши	Девочки/девушки	Мальчики/юноши	Девочки/девушки	Мальчики/юноши	Девочки/девушки	Мальчики/юноши	Девочки/девушки

8	Высокий	5.8	6.0	114	110	10	7	12	10
	Средний	6.1	6.3	112	108	8	6	10	8
	Низкий	6.2	6.4	110	106	6	5	8	6
9	Высокий	5.7	5.9	116	112	12	8	14	11
	Средний	6.0	6.2	114	110	10	7	12	9
	Низкий	6.1	6.3	112	108	8	6	10	7
10	Высокий	5.6	5.8	118	114	14	9	16	12
	Средний	5.9	6.1	116	112	12	8	14	10
	Низкий	6.0	6.2	114	110	10	7	12	8

Таблица №3

Тестовые упражнения по ОФП для зачисления в группы четвертого, пятого и шестого годов обучения базового уровня по виду спорта «Спортивное ориентирование»

Возраст	Уровень	ОФП							
		Бег 60 м (сек)		Прыжок в длину с места (см)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Бег 1000м (мин)	
		Мальчик и/юноши	Девочки/девушки	Мальчик и/юноши	Девочки/девушки	Мальчик и/юноши	Девочки/девушки	Мальчик и/юноши	Девочки/девушки
11	Высокий	9	11.4	144	134	16	10	5.15	6.15
	Средний	10	11.6	142	132	14	9	5.20	6.20
	Низкий	11	11.8	140	130	12	8	5.30	6.30
12	Высокий	8	11.2	146	136	18	11	5.05	6.05
	Средний	9	11.4	144	134	16	10	5.15	6.15
	Низкий	10	11.6	142	132	14	9	5.20	6.20
13	Высокий	7	11	148	138	20	12	5.00	6.00
	Средний	8	11.2	146	136	18	11	5.05	6.05
	Низкий	9	11.4	144	134	16	10	5.15	6.15

Продолжительность обучения: 6 лет.

Минимальный возраст для зачисления: 8 лет.

Допускается набор обучающихся более младшего возраста в случае успешного выполнения тестовых испытаний по контрольным упражнениям, как на 1 год обучения, так и на последующие годы, не имеющих медицинских противопоказаний.

Учебные группы формируются по гендерной принадлежности, группы мальчиков, юношей, юниоров, и группы девочек, девушек, юниорок обучаются отдельно.

До 12 лет мальчики и девочки могут обучаться в одной группе.

Наполняемость в учебных группах минимально 15 человек.

Продолжительность одного учебного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей, года обучения, и не может превышать:

на 1-2 году обучения базового уровня сложности-2-х часов;

на 3-6 году обучения базового уровня сложности-3-х часов.

Распределение недельной нагрузки по годам обучения представлено в таблице 4.

Таблица №4

Распределение недельной нагрузки по годам обучения базового уровня по виду спорта «Спортивное ориентирование»

Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Количество занятий в неделю	Рекомендуемый режим занятий	Количество учебных часов	Количество учебных недель	Всего часов в год
1	8	3-4	2x2x2 2x1x2x1	6	42	252
2	9	3-4	2x2x2 2x1x2x1	6	42	252
3	10	3-4	2x2x2 2x1x2x1	6	42	252
4	11	3-4	2x2x2x2 3x3x2	8	42	336
5	12	3-4	2x2x2x2 3x3x2	8	42	336
6	13	3-4	2x2x2x2 3x3x2	8	42	336

На обучение по программе **углубленного уровня** принимаются юноши и девушки, юниоры и юниорки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом физкультурно-спортивной деятельности, сдавшим тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке. Показатели тестовых упражнений приведены в таблице 5.

Таблица №5

Тестовые упражнения по ОФП и СФП для зачисления в группы обучения углубленного уровня по виду спорта «Спортивное ориентирование»

Возраст	Уровень	ОФП и СФП									
		Бег 60 м (сек)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Прыжок в длину с места (см)		Бег 3000 м (мин)		Бег 1000 м-юноши Бег 800 м-девушки (мин)	
		Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
14	Высокий	9.9	10.8	18	14	150	139	13.48	15.70	4.56	4.10
	Средний	10.1	11	16	12	149	138	13.50	15.75	4.58	4.20
	Низкий	10.4	11.2	14	10	148	137	13.55	15.80	5.00	4.30
15	Высокий	9.7	10.7	20	16	152	140	13.46	15.65	4.54	4.00
	Средний	9.9	10.9	18	14	150	139	13.48	15.70	4.56	4.10
	Низкий	10.1	11.1	16	12	149	138	13.50	15.75	4.58	4.20

16	Высокий	9.4	10.6	22	18	154	141	13.44	15.60	4.52	3.9
	Средний	9.6	10.8	20	16	152	140	13.46	15.65	4.54	4.00
	Низкий	9.8	11	18	14	150	139	13.44	15.70	4.56	4.10
17	Высокий	9.1	10.6	24	20	156	142	13.44	15.60	4.52	3.9
	Средний	9.3	10.8	22	18	154	141	13.46	15.65	4.54	4.00
	Низкий	9.5	11	20	16	152	140	13.44	15.70	4.56	4.10

Продолжительность обучения: 2 года.

Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может быть увеличен срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2-х лет.

Минимальный возраст для зачисления: 14 лет.

Допускается набор обучающихся более младшего возраста в случае успешного выполнения тестовых испытаний по контрольным упражнениям, как на 1 год обучения, так и на последующие годы, не имеющих медицинских противопоказаний. Учебные группы формируются по гендерной принадлежности, группы юношей, юниоров, и группы девушек, юниорок обучаются отдельно.

Наполняемость в учебных группах минимально 10 человек.

Продолжительность одного учебного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей, года обучения, и не может превышать:

на 1-2 году обучения углубленного уровня сложности-3-х часов;

на 3-4 году обучения углубленного уровня сложности-4-х часов.

Распределение недельной нагрузки по годам обучения представлено в таблице 6.

Таблица №6

Распределение недельной нагрузки по годам обучения углубленного уровня по виду спорта «Спортивное ориентирование»

Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Количество занятий в неделю	Рекомендуемый режим занятий	Количество учебных часов	Количество учебных недель	Всего часов в год
1	14	4-5	3x3x2x2 2x2x2x2x2	10	42	420
2	15	4-5	3x3x3x2 2x2x2x2x2	10	42	420
3	16	4-5	3x3x3x3 3x3x2x2x2	12	42	504
4	17	4-5	3x3x3x3 3x3x2x2x2	12	42	504

Формы учебного процесса.

Форма организации занятий - очная, групповая.

Основными формами обучения являются:

- **групповые и индивидуальные практические** и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных мероприятиях;
- восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная, в парах, групповая, малогрупповая, индивидуальная.

Виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

(ДОТ) - это технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Они включают в себя совокупность программных средств учебного назначения (электронные учебные пособия и учебники, компьютерные обучающие программы и т.п.), а также образовательные программы и учебно-методические комплексы, предназначенные для сопровождения образовательного процесса.

(ЭО) - это организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

ДОТ и ЭО обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и тренера-преподавателя осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе тренерско-преподавательских организованных технологий обучения.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype - общение; электронная почта; облачные сервисы; СМС.

Формы промежуточной, итоговой аттестации для групп обучения базового уровня:

- контрольно-тестовые упражнения для оценки результатов освоения программы;
- тестирование по текущему контролю, освоение теоретической части программы.

По окончании 1-5 годов обучения, обучающиеся проходят промежуточную аттестацию, по окончании 6 года обучения, обучающиеся проходят итоговую аттестацию.

Перевод обучающихся по годам обучения реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступлений на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.

Формы промежуточной, итоговой аттестации для групп обучения углубленного уровня:

- контрольно-тестовые упражнения для оценки результатов освоения программы;
- тестирование по текущему контролю, освоение теоретической части программы.

По окончании 1 года обучения, обучающиеся проходят промежуточную аттестацию, а по окончании 2 года обучения обучающиеся проходят итоговую аттестацию.

Промежуточная аттестация - проводится ежегодно в конце учебного года (в мае). Промежуточное тестирование принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора образовательного учреждения. В составе комиссии могут быть: директор, заместитель директора (или руководитель филиала), методисты. Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам промежуточной аттестации принимается решение о переводе/отчислении обучающегося. Решение принимается на педагогическом совете образовательной организации.

Итоговая аттестация - проводится по итогам завершения освоения образовательной программы, в соответствии с учебным планом в конце учебного года (в мае).

Итоговая аттестация помимо тестирования уровня физической и специальной подготовленности, включает контроль специальных знаний и умений.

1.3. Планируемые результаты освоения образовательной программы.

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

Для базового уровня:

в предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

знание истории развития спорта;

знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

знания, умения и навыки гигиены;

знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

знание основ здорового питания;

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной

деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

в предметной области «общая физическая подготовка»:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

формирование социально-значимых качеств личности;

получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

в предметной области «вид спорта»:

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

знание основ судейства по избранному виду спорта.

В течении года обучающиеся должны принять участие в соревнованиях:

гр.БУ-1: в 2-3 соревнованиях по ОФП и 1-2 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе;

гр.БУ-2: в 2-3 соревнованиях по ОФП и 2-3 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе;

гр.БУ-3: в 2-3 соревнованиях по ОФП и 3-4 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе;

гр.БУ-4-5: в 2-3 соревнованиях по ОФП и кроссу и 4-5 соревнованиях по спортивному ориентированию;

гр.БУ-6: в 2-3 соревнованиях по ОФП и кроссу и 5-6 соревнованиях по спортивному ориентированию.

Результатом освоения **вариативных областей для базового уровня** является:

в предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»:

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

в предметной области «специальные навыки»:

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений;

в предметной области «развитие творческого мышления»:

развитие логического мышления;

развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

Результатом освоения обязательных предметных областей для углубленного уровня является:

в предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

знание истории развития избранного вида спорта;

знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

знание этических вопросов спорта;

знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

знание основ спортивного питания.

в предметной области «общая и специальная физическая подготовка»:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

в предметной области «основы профессионального самоопределения»:

формирование социально-значимых качеств личности;

развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

приобретение практического опыта педагогической деятельности,

предпрофессиональная подготовка обучающихся;

приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

в предметной области «вид спорта»:

обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов специальных физических упражнений;

повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В течении года обучающиеся должны принять участие в соревнованиях:

гр.УУ-1-2: в 2-3 соревнованиях по ОФП и кроссу и 5-6 соревнованиях по спортивному ориентированию;

гр.УУ-3-4: в 3-4 соревнованиях по ОФП и кроссу и 5-6 соревнованиях по спортивному ориентированию.

Результатом освоения вариативных предметных областей для углубленного уровня является:

в предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»:

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

в предметной области «судейская подготовка»:

освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

знание этики поведения спортивных судей;

освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

в предметной области «специальные навыки»:

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений;

в предметной области «развитие творческого мышления»:

развитие логического мышления;

развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

в предметной области «спортивное и специальное оборудование»:

знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2. Учебный план.

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по годам (уровням) обучения с расчетом на 42 недели.

В таблицах №7-11 представлен Учебный план по образовательной программе, который содержит:

- календарный учебный график;

- план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;

- расписание учебных занятий.

В таблице №12 представлено соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровней в области ФК и спорта.

Таблица №7
План учебного процесса на 42 учебных недели учебно-тренировочных занятий для базового уровня
СЛОЖНОСТИ

№п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки и (в часах)	Самосто ятельна я рабога(в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения						
				теорет ические	практ ические	проме жуточ ная	итог овая	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	
	Общий объем часов	1764						252	252	252	336	336	336	336
1	Обязательные предметные области	1143						163	163	163	218	218	218	218
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	195						28	28	28	37	37	37	37
1.2	Общая физическая подготовка	558						85	85	85	101	101	101	101
1.3	Вид спорта	390						50	50	50	80	80	80	80
2	Вариативные предметные области	606						87	87	87	115	115	115	115
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	264						38	38	38	50	50	50	50
2.2	Развитие творческого мышления	177						25	25	25	34	34	34	34
2.3	Специальные навыки	90						13	13	13	17	17	17	17
2.4	Спортивное и специальное оборудование	75						11	11	11	14	14	14	14
3.	Теоретические занятия	195												
4.	Практические занятия	1464												
4.1	Тренировочные мероприятия	1275						182	182	182	243	243	243	243
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	117						17	17	17	22	22	22	22
4.3	Иные виды практических занятий	72						10	10	10	14	14	14	14
4.4	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий													
По приказу директора МКОУ ДО ДЮСШ МО Ейский район														
5.	Самостоятельная работа	90	90											
6.	Аттестация	15												
6.1	Промежуточная аттестация	12						12	2	2	3	3	3	3
6.2	Итоговая аттестация	3						3	2	2	3	3	3	3

Таблица №11

Расписание учебных занятий

на _____ / _____ учебный год

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)

Таблица №12

Соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области ФК и спорта

№ п/п	Предметные области	% соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	% соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему углубленного уровня сложности программы
1.	Обязательные предметные области		
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	15%	10%
1.2	Общая физическая подготовка	30%	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	-	10%
1.4	Вид спорта	20%	25%
1.5	Основы профессионального самоопределения	-	15%
2.	Вариативные предметные области		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	15%	10%
2.2	Судейская подготовка	-	5%
2.3	Развитие творческого мышления	10%	10%
2.4	Специальные навыки	5%	10%
2.5	Спортивное и специальное оборудование	5%	5%

3.Методическая часть образовательной программы.

В процессе многолетней подготовки юных ориентировщиков необходимо учитывать закономерности физического развития, т.е. выносливости, силы, в быстроты, координационных способностей, функциональных возможностей различных систем организма. Наиболее благоприятным возрастом для развития выносливости, быстроты необходимых в ориентировании, является период до полового созревания, поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте уделять особое внимание на развитие этих качеств Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно.

Таблица №13

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели развития двигательных качеств	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+	+					
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+	+		
Выносливость (аэробная)		+	+	+							
Анаэробные возможности			+	+	+						
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

До 11-12 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, укреплению мышц, которые в обычных условиях развиваются слабо. В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями.

В 14-15 лет происходит значительный прирост силы. В этот период можно применять отягощения весом 60-70% от максимального, избегая задержек дыхания, натуживания и предельного количества повторений упражнения. Воспитание силы в этот период в целом должно быть подчинено совершенствованию скоростно-силовых способностей, и лишь в 16-18 лет у юношей создаются благоприятные возрастные предпосылки направленного развития силовых способностей.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (10-12 лет) – благоприятная предпосылка для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать

подвижные и спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений. В возрасте 13-15 лет значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14 до 17 лет. Подготовка спортсменов и прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся, которые базируются на следующих методических положениях:

- строгая преемственность задач, средств, методов тренировки детей, подростков и юниоров,
- возрастание объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется (увеличивается удельный вес СФП и уменьшается ОФП),
- непрерывное совершенствование спортивной техники,
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов,
- планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом периодов полового созревания.

На базовом уровне подготовки преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости спортсмена-ориентировщика. Эффективность тренировочного процесса обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и методикой физической подготовки занимающихся. Технические навыки формируются на фоне поступательного развития физических качеств. В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются, как правило, в облегченных условиях. На тренировочном этапе должно быть увеличение объема тренировочных нагрузок без форсирования интенсивности тренировки.

Главным фактором достижения высоких спортивных результатов в ориентировании является способность сохранять высокий уровень психических процессов в условиях нарастающего физического утомления. Поэтому в учебно-тренировочный процесс на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, а специализированные технико-тактические задания со спортивными картами выполнять во время проведения беговых нагрузок.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Образовательной программой предусматривается участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий;

-регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность Учреждение;

-организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;

-организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими Организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

3.1.Рабочая программа по предметным областям.

Обязательные предметные области – базовый уровень:

Б-1год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

-Физическая культура - одно из важных средств всестороннего физического развития Российских людей, их подготовка к высокопроизводительному труду.

-Достижение Российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

-История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.

-Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.

-Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена.

-Моральные качества, свойственные человеку: добросовестное отношение к труду, учебе; трудолюбие, смелость, решительность.

-Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

-Понятие о физической подготовке.

-Топография, условные знаки. Спортивная карта. Краеведение.

-Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.

Б-2 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

- Этапы развития ориентирования в России и в своем регионе. Люди, внесшие значительный вклад в издание карт, проведение соревнований.
- Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика.
- Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, чип, участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.
- Систематическое занятие спортом (спортивным ориентированием).
- Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и вода) для закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.
- Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности, чувства ответственности за свои действия, взаимопомощь.
- Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Краеведение.
- Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях: соблюдение техники безопасности на занятиях и соревнованиях, наличие спортивной формы и снаряжения, контроль и самоконтроль физических нагрузок.
- Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма спортсмена.

Б-3 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

- Массовый, народный характер спорта в нашей стране.
- Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).
- Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.
- Психологическая подготовка. Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности, чувства ответственности за свои действия, взаимопомощь.
- Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков, представления о тактике прохождения дистанции.
- Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма спортсмена. Краеведение.
- Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.
- Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их проведению.

Б-4 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

- Развитие детского, юношеского спортивного ориентирования. Первенство области, чемпионаты России. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Краеведение.
- Костная система и ее развитие, связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение.

- Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.
- Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.
- Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП).
- Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий.
- Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.
- Понятие о специальной физической подготовленности.
- Спортивные соревнования в системе физического воспитания. Положения о соревнованиях. Система и календарь соревнований.
- Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

Б-5 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

- Характеристика современного состояния спортивного ориентирования.
- Особенности спортивного ориентирования.
- Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков. Краеведение.
- Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях спортсмена.
- Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.
- Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.
- Основные методы воспитания волевых качеств и совершенствования психологической готовности спортсмена.
- Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.
- Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане.
- Судейская коллегия, права и обязанности судей. Роль судьи, как организатора соревнований и воспитания спортсменов. Организация соревнований. Заявки на участие в соревнованиях

Б-6 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

- Международная федерация спортивного ориентирования.
- Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика.. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.
- Ушибы, растяжения, вывихи. Разрывы связок, мышц и сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи.
- Мышечная деятельность - основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.
- Тренированность и ее физиологические показатели.
- Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию.
- Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.

Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.

- Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

- Календарный план соревнований.

Положение о соревнованиях. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование. Краеведение.

- Правила соревнований, основные разделы. Права и обязанности участников соревнований.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищам, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание; «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

Вид спорта.

Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта:

Б-1 год обучения.

Техническая подготовка.

- Держание карты.
- Держание компаса.
- Сопоставление карты с местностью.
- Измерение расстояний на местности парами шагов.
- Выдерживание азимута.
- Понимание карты
- Цвета карты, сопоставление карты с местностью и сторонами горизонта.

Тактическая подготовка.

- Планирование путей прохождения дистанции при линейных ориентиров.
- Выбор пути движения между КП.
- Передвижение классическими лыжными ходами.
- Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках.
- Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом.
- Обучение поворотам на месте и в движении.

Интегральная подготовка.

- Упражнения для развития физических качеств с широким привлечением средств общей физической подготовки.
- Эстафеты и подвижные игры со специальными заданиями для воспитания быстрой реакции, ориентировки и точности выполнения движения.
- Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом.
- Игры на внимание, сообразительность, координацию.
- Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.
- Мини-футбол.

Б-2 год обучения.

Техническая подготовка.

- Ориентирование вдоль линейных ориентиров.
- Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров.
- Чтение объектов с линейных ориентиров.
- Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров.
- Выбор варианта движения между КП.
- Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.
- Кратчайшие пути, срезки.
- Передвижение классическими лыжными ходами.
- Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках.
- Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом.
- Приёмы и методы работы с картой и компасом, измерение расстояний с целью определения своего местоположения или передвижения в желаемую точку местности.

Тактическая подготовка.

- Представления о тактике прохождения дистанции.
- Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков.
- Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции.
- Использование соперника при выходе на КП.
- Раскладка сил на дистанции соревнований.
- Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.
- Участие в спортивных мероприятиях проводимых совместно с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств, особенно ловкости, гибкости и способности к расслаблению (с использованием различных предметов, особенно мячей различного веса и объема).
2. Упражнения скоростно-силового характера в небольших дозах.
3. Упражнения в совершенствовании приемов техники посредством их многократного выполнения (с использованием подводящих и корректирующих упражнений).
4. Упражнения в сочетании приемов техники.
5. Память и внимание в спортивном ориентировании.
6. Упражнения для воспитания зрительной памяти, ориентировки.

7. Подвижные игры, подводящие игры.

Б-3 год обучения.

Техническая подготовка.

- Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально).
- Развитие глазомера.
- Спортивный компас.
- Приемы пользования компасом.
- Определение сторон горизонта по компасу.
- Определение точки стояния.
- Отрезки от одного тормозного ориентира до другого со сменой общего направления
- Совершенствование передвижений классическими лыжными ходами.
- Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках.
- Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом.

Тактическая подготовка.

- Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке.
- Тактика при выборе пути движения.
- Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры.
- Подход и уход с контрольного пункта.
- Раскладка сил на дистанцию.
- Участие в спортивных мероприятиях проводимых совместно с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств, особенно выносливости, ловкости и быстроты. Упражнения скоростно-силового характера.
2. Подвижные игры, подводящие игры.
3. Упражнения для воспитания зрительной памяти, ориентировки в пространстве.
4. Учебные игры с применением изученных приемов техники и тактических действий.

Б-4 год обучения.

Техническая подготовка.

- Приемы пользования компасом.
- Короткие этапы «нитки» по единичным, хорошо заметным ориентирам.
- Короткие этапы с тормозными ориентирами до и после.
- Восприятие пространственного направления.
- Совершенствование передвижений классическими лыжными ходами и обучение технике конькового хода.
- Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках.
- Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом.

Тактическая подготовка.

- Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп,

действия в стартовом городке.

- Тактика при выборе пути движения.
- Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры.
- Подход и уход с контрольного пункта.
- Раскладка сил на дистанцию.
- Участие в спортивных мероприятиях проводимых совместно с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств, особенно выносливости, ловкости и быстроты. Упражнения скоростно-силового характера.
2. Подвижные игры, подводящие игры.
3. Упражнения для воспитания зрительной памяти, ориентировки в пространстве, быстроты принятия решения.
4. Учебные игры с применением изученных приемов техники и тактических действий.

Б-5 год обучения.

Техническая подготовка.

- Приемы пользования компасом.
- Выбор простого пути.
- Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами.
- Восприятие пространственного направления.
- Совершенствование передвижений классическими лыжными ходами и обучение технике конькового хода.
- Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках.
- Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом.
- Понимание горизонталей.

Тактическая подготовка.

- Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке.
- Тактика при выборе пути движения.
- Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры.
- Подход и уход с контрольного пункта.
- Раскладка сил на дистанцию.
- Участие в спортивных мероприятиях проводимых совместно с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.
2. Многократное выполнение изучаемых приемов техники на пересеченной местности.
3. Выполнение тактических действий с возможностью выбора 2-3 вариантов

решения задачи.

4. Подвижные игры, подводящие игры.

5. Упражнения для воспитания зрительной памяти, ориентировки в пространстве, быстроты принятия решения.

Б-6 год обучения.

Техническая подготовка.

- Приемы пользования компасом.
- Выбор пути движения по карте.
- Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.
- Восприятие пространственного направления.
- Совершенствование передвижений классическими лыжными ходами и обучение технике конькового хода.
- Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках.
- Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом.
- Понимание горизонталей.
- Детальное чтение рельефа.
- Применять технические и тактические приемы в самой разнообразной обстановке на различных участках местности и на различных картах.

Тактическая подготовка.

- Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке.
- Тактика при выборе пути движения.
- Выбор и обоснование оптимального пути.
- Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры.
- Анализ своих ошибок и путей исправления.
- Подход и уход с контрольного пункта.
- Раскладка сил на дистанцию.
- Выяснение основных (типичных) ошибок участников
- Участие в спортивных мероприятиях проводимых совместно с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.
2. Многократное выполнение изучаемых приемов техники на пересеченной местности.
3. Выполнение тактических действий с возможностью выбора 2-3 вариантов решения задачи.
4. Подвижные игры, подводящие игры.
5. Упражнения для воспитания зрительной памяти, ориентировки в пространстве, быстроты принятия решения.

Вариативные предметные области – базовый уровень:

Различные виды спорта и подвижные игры.

Подвижные игры очень эмоциональный вид деятельности, доступный для детей любого возраста. Игры способствуют развитию физических, нравственных, волевых, моральных качеств. В игровой деятельности ребенок овладевает такими жизненнонеобходимыми качествами, как самостоятельность, настойчивость, целеустремленность и др. Игра является средством воспитания и обучения, с помощью игровой деятельности дети познают роль взаимоотношений. В игре каждый испытывает свои способности, знания, познает свои силы. Иными словами, игра развивает сознание, мышление, творческие возможности. Подвижные игры следует применять на тренировках постоянно, используя различные варианты, что поможет сформировать у обучающихся прочные навыки. Подвижные игры способствуют обучению, закреплению и совершенствованию отдельных элементов спортивной техники, а также содействуют воспитанию физических качеств, необходимых для любого вида спорта.

Игры для обучения и совершенствования технико-тактических навыков:

«С КОЧКИ НА КОЧКУ» Группу делится на две команды, участники каждой из них получают порядковые номера. Для каждой команды устанавливают «кочки» (два ряда кружков диаметром не более 30 см). По сигналу первые номера команд, прыгая с «кочки» на «кочку», преодолевают «болото». За каждого оступившегося участника команда получает штраф в 5 с. После того как первые номера преодолеют «болото», они быстро возвращаются на старт для передачи эстафеты своим товарищам по команде, которые выполняют то же задание. Команда-победительница определяется суммарной величиной времени, затраченного на преодоление «болота», включая штраф за каждого оступившегося участника.

«БЫСТРЫЕ ПЕРЕБЕЖКИ» Участники строятся в шеренги лицом друг к другу за лицевыми линиями площадки. По сигналу игроки команды стремятся быстрее перебежать за противоположную линию. Выигрышное очко присуждается той команде, игроки которой в полном составе выполняют задание, возьмутся за руки и громко скажут «Есть!» Выполнить 12-15 перебежек с интервалами для отдыха. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Перед стартом следует соответственно разомкнуть игроков, чтобы во время движения не было столкновений. Каждый участник должен обежать своего соперника с правой стороны. Игру можно видоизменить, изменив исходное положение участников (из положения низкого старта; сидя на полу, находясь спиной к направлению движения, находясь в положении упора лежа и т. д.), а также виды передвижения, включив дополнительные препятствия.

«ПЕРЕПРАВА ЧЕРЕЗ БОЛОТО» Группа делится на две команды. Маркировкой размечается начало и конец «болота». Команды выстраиваются в две колонны на старте в 15-20 м от линии начала «болота». Выдаются капитанам команд приспособление для перехода по «болоту» - (два листа диаметром не более 30 см). По команде капитаны бегут до линии, обозначающей начало «болота», и, перекладывая поочередно с места на место листы, переходят по ним «болото»,

не касаясь земли ногами. Закончив переправу, быстро возвращаются на старт для передачи листов. Так же действуют следующие участники игры. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

«ПОГРАНИЧНИКИ И ПАРАШЮТИСТЫ» Игра проводится на площадке 10x20 м. Участники делятся на команды по 6-8 человек. По жребью играющие одной команды становятся «пограничниками», остальные - «парашютистами». Первые становятся в центре площадки и берутся за руки, образуя цепь; остальные произвольно располагаются на площадке. По сигналу руководителя «пограничники» начинают ловить «парашютистов». Пойманным считается тот, кого окружили «пограничники» (крайние в шеренге играющие сомкнули вокруг него руки). За это «пограничникам» начисляется очко; пойманный продолжает играть. Через две минуты смена ролей. Выигрывает команда, набравшая больше очков. «Парашютист», вышедший за пределы площадки, считается пойманным, и команде «пограничников» начисляется очко. Во время ловли «пограничники» не имеют права размыкать руки. Иначе ловля не засчитывается.

«Парашютисты» не имеют права разрывать цепь, но могут выскользывать из-под рук, увертываться. Вариант. «Парашютисты» с ведением мяча убегают от «пограничников». «Парашютист» считается пойманным, если «пограничники» выбили у него мяч.

«ПУСТОЕ МЕСТО» Играющие образуют круг. Выбирается водящий, который бежит по кругу (с внешней стороны), дотрагивается до одного из игроков, после чего бежит в обратную сторону. Вызванный устремляется в противоположную сторону. Встретившись, играющие приветствуют друг друга, пожимая руки, продолжают бег в том же направлении и стремятся занять свободное в круге место. Прибежавший вторым продолжает водить. Побеждает игрок, который не побывал в роли водящего, то есть все время занимал место первым. При встрече игроки обязательно должны выполнить условное задание (подать друг другу руки, присесть и т. д.). Этим снижается темп игры во избежание травм. Вариант. У каждого игрока и водящего мяч. Упражнение выполняется с ведением. При встрече игроки должны поменяться мячами.

«ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ» Играющие становятся по кругу парами в затылок друг другу (стоящий сзади обхватывает переднего за пояс), лицом к центру круга. Двое играющих водят, один убегает, другой догоняет. Они становятся за кругом на противоположных сторонах. По сигналу догоняющий начинает ловить соперника, а тот, спасаясь, стремится встать впереди какой-нибудь пары. Этому препятствует игрок, стоящий в паре сзади; он поворачивает переднего в разные стороны, не давая присоединиться к нему убегающему. Передний игрок действует наоборот - сопротивляется заднему и стремится схватить за пояс убегающего. Если догоняющий поймает соперника, они меняются ролями. Если убегающий присоединится к какой-нибудь паре, стоящий сзади должен убежать от водящего. Пары не должны сходить со своих мест, могут только поворачиваться, оставаясь на своем месте.

«БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ» Играющие, за исключением водящих, разделяются на группы по 3-5 человек. С этой целью лучше всего перед игрой построить детей

в круг и рассчитать по три или по пять, в зависимости от количества участников. Группы образуют кружки и, размещаясь произвольно на площадке 3-4 м, держатся за руки. В каждом кружке - логове - первый номер изображает «зайца». Один из водящих - «охотник», другой - «заяц», не имеющий логова(бездомный). Водящие становятся в стороне от кружков. По сигналу руководителя «Раз!» водящий («заяц») убегает, а на следующий счет «Два!» «охотник» начинает преследовать «зайца». Опасаясь «охотника», «заяц» забегает в любое логово (кружок). Тогда первый номер - «заяц», находящийся там, - уступает свое место, а «охотник» начинает преследовать уже его. Если «охотнику» удалось догнать «зайца» и запятнать его, они меняются ролями. После того как первые номера («зайцы») побегали, руководитель останавливает игру и предлагает стать на середину в роли «зайцев») вторым номерам, а первым занять их места. Таким же образом в роли «зайцев» становятся третьи номера и т. д. Можно меняться ролями и следующим образом: каждый раз, когда «заяц» забежит в логово, он меняется местом с очередным игроком, стоящим в кружке. В заключение игры отмечаются учащиеся, которые ни разу не были пойманы. Согласно правилам игры «охотник» может ловить «зайца» только вне логова. «Заяц» не имеет права пробегать через «логово». Если забежал, должен там остаться. Игроки, образующие логово, не должны мешать «зайцам» вбегать и выбегать. Вариант. Логово образуют два участника. Вбегающий «заяц» становится спиной к любому играющему, который становится «зайцем» и убегает.

«МЕЖДУ ДВУХ ОГНЕЙ» Игра проводится на половине волейбольной площадки. По жребию одна из команд делится на две подгруппы, каждая из которых становится за противоположными лицевыми линиями площадки, и получают по 5 гандбольных мячей. Игроки второй команды располагаются на площадке произвольно. По сигналу ученики, стоящие за линиями, катят мячи по полу с одной стороны на другую, стараясь задеть ими ноги игроков на площадке. Последние должны увертываться, так как за каждое попадание команде на площадке начисляется штрафное очко. Игра продолжается 2-2,5 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой набрали меньшее количество штрафных очков. Летящий над полом мяч, если задевает игрока, не засчитывается. Мяч, остановившийся на середине площадки, подбирает один из игроков за линией.

«БУЛАВЫ ПО КРУГУ» Группа разбивается на две команды и расставляются участники эстафеты на беговой дорожке стадиона через 30 м друг от друга. На старте около капитанов команд лежат по 6-8 «булав» (эстафетных палочек). По сигналу капитаны команд берут по одной «булаве», бегут к своим товарищам и, передав им «булавы», быстро возвращаются назад за следующими. Вторые номера команд также передают «булавы» третьим номерам, после чего возвращаются на исходную позицию для получения других «булав».

Побеждает команда, которая перенесет по кругу все «булавы» первой.

«ЛОВЛЯ ПАРАМИ» Выбирается пара «ловцов», которые, взявшись за руки,

начинают ловить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда в плен попали два игрока, они составляют новую пару. Затем две действующие пары ловят еще по одному игроку, которые составляют третью пару, и т. д. Заканчивается игра, когда на площадке остаются 1-2 участника; их объявляют победителями. Разрешается «выскальзывать» из-под рук ловцов, если те не успели их сомкнуть. Ловцам запрещается хватать играющих руками и силой втягивать в круг.

«ПЯТНАШКИ В ТРОЙКАХ» Участники делятся на тройки. Один - водящий. Его задача - запятнать игрока 1, которого прикрывает игрок 2. Водящий старается обманчивыми движениями обойти игрока 2 и прорваться к игроку 1, который не имеет права отходить от партнера дальше чем на 1 м. Через каждую минуту смена ролей. Выигрывает водящий, который сделает больше касаний. Вариант. То же, но водящий и игроки 1 и 2 выполняют ведение мяча.

«ДОГОНИ ПАРТНЕРА» Игроки, разделившись на пары, располагаются вдоль лицевой линии площадки на расстоянии 1,5-2 м в затылок друг другу. По команде они выполняют различные упражнения из исходного положения, затрудняющего старт для рывка (в приседе, в упоре лежа и т. п.), в быстром темпе. По следующему сигналу ученики, стоящие первыми, устремляются к противоположной линии, а вторые догоняют их, стараясь запятнать. Если во время бега раздается свисток, партнеры останавливаются заранее оговоренным способом (прыжком, тремя шагами и т. д.), после чего поворачиваются и бегут обратно, меняясь ролями. Игрок, запятнавший партнера, получает 2 очка. Игра продолжается 3-4 мин. Победителем считается тот, кто набрал большее количество очков. Вариант. То же, но у каждого игрока мяч. Убегающий после ведения выполняет бросок в ворота с 6-метровой линии.

«ВЬЮНОЧКИ» Одновременно играют 2-3 команды по 5-10 человек. Они строятся в колонны по одному за общей линией старта. Перед каждой колонной равномерно расставляют по 5-6 кеглей (булав) на расстоянии 2-3 м одна от другой. Игроки в колоннах держат друг друга за талию (под пояс). Задача направляющего в колонне (он самый ловкий) - провести своих игроков вьюнком (змейкой) между кеглями и не сбить их. Обойдя стоящие на пути кегли, первый номер «замыкает петлю» вокруг последней кегли и кратчайшим путем возвращается к линии старта. Таких «рейсов» может быть 5-7. Побеждает команда, игроки которой выполняют задание большее количество раз. Победа не засчитывается, если кто-то уронил кеглю или разорвал цепь. Вариант. То же, но направляющий выполняет ведение мяча. Если мяч потерян, команде засчитывается штрафное очко. Побеждает команда, набравшая наименьшее количество штрафных.

«ГОНКА ПО КВАДРАТУ» Из четырех скамеек образуется квадрат. На каждую становится по одному участнику. Двое представляют одну, а двое - другую команду (располагаются через одного). По сигналу все участники начинают двигаться против хода часовой стрелки вокруг скамейки, стараясь догнать и запятнать впереди бегущего соперника. Сделавший это раньше получает для

своей команды очко. Затем играет следующая четверка. Побеждает команда, игроки которой наберут больше очков. Вариант. То же, но с ведением мяча. **«ЗА МНОЙ!»** Участники располагаются, как спицы в колесе, - в колонны лучами. Один - водящий - бежит за игроками и, ударив стоящего последним в какой-нибудь колонне, с возгласом «За мной!», заставляет всю группу бежать за собой. Пробежав круг, каждый старается занять свое прежнее место. Последний, оставшийся без места, становится водящим. Побеждает тот, кто ни разу не был водящим или был им меньшее количество раз. Игру можно усложнить - передвигаться на одной ноге.

«УДОЧКА» Группа выстраивается по кругу. В центре круга стоит водящий со скакалкой. По сигналу водящий начинает вращать скакалку - так, чтобы он постоянно касался земли. Игроки перепрыгивают через вращающуюся веревку, стараясь не задеть ее ногами. Задевший веревку выбывает из игры.

«КТО БЫСТРЕЕ» Группа делится на две колонны, которые выстраиваются в шеренги вдоль боковых линий площадки и рассчитываются по порядку. Первые номера выходят с мячами к средней линии и стоят лицом в противоположных направлениях на расстоянии 3-4 м друг от друга. По сигналу ведущего оба подпрыгивают, ноги врозь, в безопорном положении сильно ударяют мячом о пол под ногами за спину, приземляются и выполняют рывок вперед за мячом соперника. Игрок, коснувшийся мяча первым, приносит команде очко. Затем задание выполняют вторые номера, третьи и т. д. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

«КРУГОВАЯ ОХОТА» Играют две команды. Каждая размещается по кругу - одна по внешнему, другая - по внутреннему. По первому сигналу игроки передвигаются приставными шагами (или скачками) в указанном направлении, по второму игроки внешнего круга разбегаются, а стоящие по внутреннему стремятся осалить тех, что стояли напротив, преследуя по всей площадке. Когда все игроки окажутся пойманными, команды меняются ролями и игра повторяется. Выигрывает команда, которая осалит соперников за более короткое время. Варианты: 1. То же, но охотники выполняют ведение мяча. То же, но убегающие имеют мячи и выполняют ведение. То же, но ведение мяча выполняют все игроки.

«БЫСТРЕЕ ПЕРЕНЕСТИ» 5-10 мячей складывают в гимнастический обруч на полу. В 15 м от него кладут еще два таких обруча, в каждом из которых располагается участник команды. По сигналу руководителя оба игрока устремляются к мячам и начинают переносить по одному в свой обруч. Побеждает тот, кто перенесет быстрее все мячи. Игрок, уронивший мяч, должен поднять его и положить в обруч.

«ДЕНЬ И НОЧЬ» Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги у средней линии на расстоянии 1,5-2 м. У каждой команды на своей стороне площадки есть дом (вратарская зона). Одна команда - «день», другая - «ночь». По команде руководителя названная команда убегает в свой дом, а другая ее догоняет. Затем все становятся на свои места и подсчитывается количество пойманных. Игра повторяется. Выигрывает команда, которая поймает большее

количество игроков противника. Варианты: 1. Играющие принимают различные исходные положения: стоя спиной друг к другу, правым или левым боком, сидя или лежа на полу и т. д. 2. Данную игру можно выполнять с ведением мяча.

Игры для обучения и совершенствования ориентирования:

«ЭСТАФЕТА СО СМЕНОЙ СПОСОБОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ» Группа выстраивается в две колонны на старте. В 15 м от линии старта обозначается место поворота-устанавливает палочка, а затем объясняет участникам способы передвижения на этапах; первый этап-пригибным шагом, второй-прыжками на левой ноге, третий - прыжками на правой ноге, четвертый - прыжками в приседе, пятый - приставными шагами правым боком, шестой - приставными шагами левым боком. Побеждает команда, первой закончившая эстафету. Эстафетный бег из различных стартовых положений Первый этап - из упора присев лицом к старту, второй - из упора лежа лицом к старту, третий - из положения сидя спиной к старту, четвертый-из упора присев спиной к старту, пятый - из упора лежа ногами к старту, шестой - из положения лежа на спине головой к старту. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

«ИГРЫ ПО УСЛОВНЫМ ЗНАКАМ»

1. Топографический диктант.
2. Вычерчивание условных знаков на время.
3. Вычерчивание условных знаков в сочетании с физической нагрузкой.

На стадионе размечается замкнутая дистанция в 400-500 м и устанавливает на ней три-четыре КП. На каждом КП вывешивается общие для всех задания, которые необходимо выполнить:

КП-1 - вычертить и указать название 10 масштабных, 5 немасштабных, 5 линейных знаков;

КП-2 - составить карту-план размером 5х5 см, используя указанные в карточке знаки;

КП-3 - на основе имеющихся в карточке названий - вычертить условные знаки;

КП-4 - определить и записать на контрольном листе названия указанных в карточке условных знаков.

Для участия занимающийся должен иметь при себе простой карандаш, ластик, листок.

Интеллектуальные игры и задания:

«Города» - задача игры назвать город на определенную букву, продолжить цепочку, назвав город, начинающийся с последней буквы, применяется во время выполнения упражнений на тренажерах, силовых упражнений, упражнений на гибкость в периоды отдыха между выполнениями подходов упражнений.

Вырабатывает устойчивое внимание на фоне выполнения физических упражнений, эмоционально упрощает выполнение монотонных упражнений, позволяет использовать абстрактное мышление, представляя карту или глобус, повышает интерес к занятиям.

«Перевертыши» - задача сводится к мысленному собиранию «карты-пазлы» - цифры целой карты должны совпасть с буквами, обозначенными на «карте-пазл», причем данные карты находятся в разных частях помещения либо

площадки проводимого мероприятия. Могут применяться усложняющие выполнение задания физические упражнения. Выполняется на скорость и правильность выполнения.

«Морской бой» - картографическая игра с усложненными заданиями типа «Перевертыши», только используется вместо карты-пазла - карты-сетки, расчерченные на квадраты с обозначением цифр и букв, как в обычной игре «Морской бой». Также выполняется на скорость и точность.

Ребусы, кроссворды, загадки: подбираемые, придумываемые воспитанниками самостоятельно. Каждый выступает в качестве ведущего, задания являются более интересными - выполняет меньшее количество физических упражнений, которые оговариваются заранее.

«ИГРЫ СО ШТРАФОМ ПО ТОПОГРАФИИ» Цель соревнований - проверить усвоение навыка «чтения карты» местности. За 5 мин до начала соревнований устанавливаются КП на местности. Затем - общий старт. Ребята должны пройти (в произвольном порядке) все КП, записать их номера и вычертить на листе их ориентиры. Закончив работу, нужно вернуться на финиш и сверить свои результаты с картой - образцом. За каждый неправильно опознанный ориентир - штраф. Результаты определяются по суммарной величине времени, затраченного на прохождение дистанции, и штрафа за неправильное опознавание ориентиров на местности.

«ИГРЫ ПО ЛИНЕЙНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ» Цель соревнований - совершенствование навыков «чтения» местности и карты. Выдаются карты, на которых нанесена линия маршрута движения от старта до финиша. Местоположения КП и их число на карте не указаны. Строго придерживаясь линии указанного маршрута, нанесение местоположение всех встречающихся КП на карту. Руководитель выдает участникам соревнований карты с обозначенной на них точкой старта. Ребята стартуют с интервалом в 1 мин, проходят дистанцию по маркировке и наносят на карты местоположение всех встречаемых КП.

«ИГРЫ С ПРОМЕЖУТОЧНЫМ ФИНИШЕМ» Цель соревнований - совершенствование технических навыков ориентирования. Соревнования проводятся на укороченных (600-800 м) дистанциях, на которых установлены два-три КП. После разбора и анализа допущенных ошибок - новый старт. За первое место на каждом промежуточном финише участник, получает 1 очко, за второе-2, за третье -3 и т. д. Победитель соревнований определяется после прохождения всей дистанции по меньшей сумме очков.

«НАНЕСТИ КП» 1-ый вариант: Учащимся раздают по 2 спортивные карты, на одной (контрольной) отмечены контрольные пункты(до 10шт.). Учащимся предлагается за определённое время запомнить на контрольной карте расположение КП. Тренер отбирает контрольные карты, а учащиеся по памяти наносят КП на чистую карту. Тренер проверяет точность нанесения КП и количество. Затем учащиеся меняются и повторяют упражнения. 2-й вариант: Эту игру можно проводить 2-мя командами в форме эстафеты. Участник эстафеты в каждой команде имеет свой порядковый номер. Каждый КП а

контрольной карте также имеет свой порядковый номер. Перед стартом командам даётся определённое время для изучения карты. Затем тренер забирает их. По сигналу тренера первые участники команд отмечают свой КП. Затем бегут на финиш. То же самое проделывают остальные участники команд. Результат команд определяется в зависимости от скорости и качества нанесения КП.

«ЗМЕЙКА» На контрольной карте двумя разными цветами по линейным ориентирам поочерёдно проводят линии (10-12 этапов). Учащимся предлагается запомнить, например, линию, проведённую красным карандашом. И на чистой карте восстановить рисунок красной линией. Затем учащийся запоминает рисунок линии, проведённой на контрольной карте синим карандашом, по истечении времени рисует эту линию на своей карте, продолжая красную линию. (Можно выполнять какое-нибудь беговое задание после запоминания этапа).

Развитие творческого мышления.

Методы и формы развития творческого мышления у учащихся младшего и среднего возраста базового уровня обучения по образовательной программе:

методы:

- практические - включают в себя моделирование, упражнения и игры (метод моделирования предполагает не только построение моделей, но и любых цепочек, схем, алгоритмов).
- наглядные - предполагают активное наблюдение;
- словесные - работа с речью.

приемы:

- «мозговой штурм», особенно после постановки проблемы при изучении новой темы;
- «мозговая атака», которая может быть индивидуальной, парной или групповой;
- ключевые термины;
- логические цепочки, в которых допущены ошибки;
- «пометки на полях».

Примеры творческих заданий:

Метод «мозгового штурма»

1. карточки с заданиями:

- Вспомните и запишите все известные вам пословицы и поговорки о спорте и здоровом образе жизни. Выскажите свое мнение или понимание одной из пословиц из вашего перечня.
- Расскажите, как вы понимаете смысл пословицы «В здоровом теле здоровый дух»

2. карточки с заданиями, на которых описаны ситуации, участниками которых являются сказочные герои: «Лесная братва готовится к зимней олимпиаде». Зайчонок купил себе лыжное снаряжение: костюм, шапочку, варежки, беговые лыжи, ботинки, носки, шарфик, а палки купить забыл. Ничего - сказал зайчик, - я и без палок бегать могу. Медвежонок взял тоже снаряжение, но не забыл про

палки. Они ему так понравились, что он начал махать ими в разные стороны. Едет по лесу на лыжах и машет руками в разные стороны, только иногда в снег их втыкает. Белый леопард Барсик посмотрел на медвежонка, и задумался: Надо же быстрее, значит и отталкиваться палками нужно чаще». Он прижал руки ближе к туловищу и резко оттолкнулся сразу двумя руками. Кто прав? Зайка, который катается без палок; Медвежонок, который катается, размахивая палками, или Барсик, который активно отталкивается руками?

Познавательные игры.

Учащимся предлагают каждому по карточке на которых написано: время (день, утро, вечер) действия (закаливание, умывание, зарядка и т.д.). Задача ребят сформировать группы в которых будет соотносится время и действие. Так же ребятам предлагается решить или составить кроссворд по теме «Физическая культура», «Олимпийские игры», «Здоровый образ жизни» и т.д.

Интеллект- карты.

Интеллект-карты - очень красивый инструмент для решения таких задач, как проведение презентаций, принятие решений, планирование своего времени, запоминание больших объемов информации, проведение мозговых штурмов, самоанализ, разработка сложных проектов, собственное обучение, развитие, и многих других.

Игра на построение ситуации по алгоритму.

Туристический поход. Все ребята мечтают отправиться в поход со своими одноклассниками, друзьями или родителями. Жить в палатке, готовить на костре, купаться, загорать, ловить рыбу - все это очень здорово!

Заранее намечается маршрут. Желательно, чтобы он проходил по живописным местам, в лесных массивах с чистым воздухом, вблизи водоемов. Любое мероприятие в школе, связанное с выходом на природу - это, прежде всего, ряд сложных головоломок, которые нужно решать быстро и правильно. Поэтому организация туристических эстафет и походов школьников целиком ложится на плечи актива туристической группы и педагогов.

Для того, чтобы поход прошел успешно, заранее необходимо провести туристическую эстафету в школе, которая способствовала бы развитию основных умений и навыков, необходимых в походе. Эстафета может включать:

- Сбор рюкзака.
- Переправа по бревну через ручей.
- Подъем на склон.
- Перенос раненого.
- Разжигание костра.
- Установка и снятие палатки.
- Кочки.

Игра «Казачьи разбойники».

Игра требует выдумки, хитрости, тренирует тактическое мышление, навыки общения, умение не сдаваться в самых трудных ситуациях. Кроме того - прекрасная физкультурная тренировка.

Группа детей делится на две команды: казаки и разбойники. Одних от других

можно отличить, например, по нарукавным повязкам или каким-нибудь другим признакам (например, казаки могут надеть «папахи» - зимние шапки).

Договариваются о границах территории, где будет идти игра.

Казаки выбирают место для «темницы» и огораживают его камешками.

Разбойники убегают и прячутся. По дороге они мелом рисуют стрелки, которые предназначены не столько для того, чтобы показать, куда они побежали, сколько для того, чтобы сбить преследователей со следа.

Казаки расходятся в поисках разбойников. Разбойника надо не только найти, но догнать и запятнать.

Как только первый разбойник попался, его приводят в «темницу». Казак ведет разбойника за руку или за воротник, тот не имеет права вырываться и убежать. Постепенно в «темницу» попадает несколько разбойников.

Оставшимся «на воле» разбойникам необходимо спасти своих. Для этого разбойники должны тайком пробраться к «темнице», отвлечь стражу и запятнать пленников. Если это удалось - они свободны. Но если до этого казаки успели запятнать «спасателей», они тоже попадают в «темницу».

Игра закончится, если всех разбойников посадят в «темницу», но сделать это очень не просто.

Специальные навыки.

Темы для практического и теоретического изучения:

- Виды спортивного травматизма
- Особенности спортивного травматизма
- Причины спортивного травматизма
- Профилактика спортивного травматизма
- Меры страховки и само страховки
- Комплексы общеразвивающих упражнений, подготавливающих к выполнению специальных упражнений

Спортивный травматизм - возникновение травм во время занятий спортом и выполнения физических упражнений. Как правило, эти травмы легкой или средней степени тяжести, от них обычно не зависит жизнь человека.

Виды спортивного травматизма.

Обычно любые спортивные травмы делятся на 4 вида:

- незначительные поверхностные травмы (ссадины, потертости кожи, царапины). Они наиболее часто встречаются в спорте;
- ушибы, гематомы;
- растяжение или разрыв связок;
- переломы.

Причины возникновения травм в спорте, зависящих от самого спортсмена.

К группе факторов «внутренних причин», зависящих от самого спортсмена, относятся:

- Недостаточная физическая и техническая подготовленность спортсмена.
- Участие в соревнованиях и тренировках после длительного перерыва в учебнотренировочных занятиях.

- Участие в соревнованиях в состоянии переутомления и перетренированности при наличии заболеваний или недолеченной травмы.
- Отсутствие разминки или неправильное ее проведение.
- Недисциплинированное поведение занимающихся или соревнующихся (грубость, нарушение правил).

Мероприятия по профилактике травматизма.

- правильные методики во время тренировок;
- контроль за безопасностью места занятий, исправностью инвентаря;
- применение специальной одежды, обуви, защиты;
- постоянный контроль медработников.

Самую важную роль в предупреждении спортивного травматизма играют тренер, контролирующий состояние спортсменов. Особое внимание стоит уделять воспитательной работе и разъяснению правил безопасности.

Страховка и самостраховка.

Важную роль в предупреждении травм имеет специальная страховка. Не менее весомое значение в организации безопасных занятий имеет самостраховка. Под этим термином подразумевается способность спортсмена самостоятельно принимать решения и выходить из опасных ситуаций невредимым либо с минимальными повреждениями. Спортсмен должен вовремя принять решение о прекращении выполнения сложного упражнения, предотвратить удар, падение и т.д.

Самостраховка - это умение падать, не травмируясь. Получение стойкого навыка самостраховки является также очень важным для исключения травматизма на занятиях по специальной физической подготовке. Этот навык сохраняется на годы и может не раз спасти жизнь и здоровье.

Технику безопасного падения начинают изучать с выполнения самых простых движений - группирования, кувырков и перекатов.

Приемы самостраховки.

Чтобы избежать травм и массы неприятных ощущений, нужно научиться падать правильно, то есть с наименьшими потерями для организма. Главное при любом падении сгруппироваться и погасить удар. Добиться этого можно тремя путями:

- Использовать руки и ноги в качестве амортизаторов.
- Уменьшить силу падения за счет снижения высоты падения и переката.
- Нанести встречный резкий удар по ковру всей поверхностью прямых рук таким образом, удар от падения гасится встречным ударом.

При падении нужно обязательно задержать дыхание. Падение на выдохе и, еще хуже, на вдохе обеспечит довольно неприятные ощущения. Важно не бояться падать! Тот, кто боится, набивает больше синяков и шишек.

Упражнения для амортизации падений сгибанием рук.

Этот способ самостраховки применяют при падениях на месте или с небольшой поступательной скоростью движения. При обучении падениям используют поролоновые маты.

1. Попеременное и одновременное сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о стол, табуретку, гимнастическую скамейку, пол; то же, но ноги на скамейке или поддерживаются партнером (рис. 1); то же с опорой на партнера, лежащего на спине (рис. 2). Темп выполнения упражнений

постепенно возрастает.

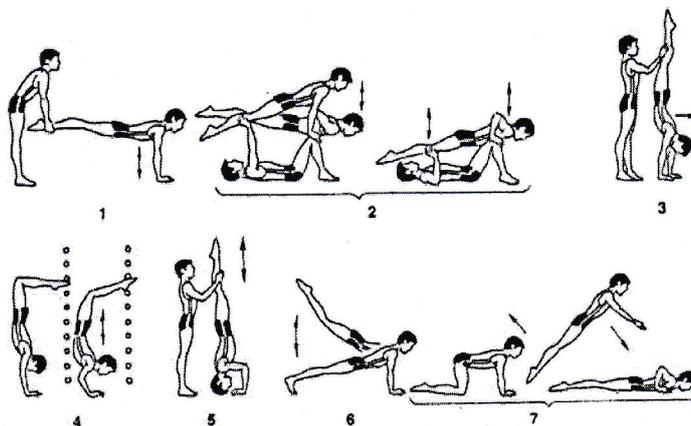
3. Ходьба на руках; в упоре лежа, с под-прыгивании, перепрыгивании и т.д. Между тем зачастую подобные травмы, как бытовые, так и спортивные, объясняются не случайностью, а слабой физической подготовкой школьников и недостаточным вниманием тренеров и учителей физической культуры к упражнениям, развивающим навыки самостраховки. Эти упражнения несложны, доступны и нужны практически всем детям, а в особенности тем, кто занимается видами спорта, связанными с неожиданными или преднамеренными падениями (гимнастика, акробатика, борьба, футбол, волейбол и др.)

Однако наивно думать, что, разучив 10—20 специальных упражнений, мы уже застраховали детей от травм. Преградой травматизму они станут только при регулярных повторениях усложняющихся заданий и выполнении их уверенно, четко, на высокой скорости. Ниже поддержкой партнером под колени; то же с поддержкой за голени, ноги вместе; то же в стойке на руках (рис. 3).

4. Сгибание и разгибание рук в стойке: у гимнастической стенки, зацепившись наскочи за рейку (рис. 4); с поддержкой партнером за ноги (рис. 5); у стены без помощи, опускаясь до стойки на голове и выхода в стойку силой.

5. В упоре лежа на полу: отталкивание руками; то же с 1—2 хлопками; отталкивание ногами (рис. 6); то же, разводя и соединяя ноги; отталкивание руками и ногами одновременно; то же с продвижением вправо и влево. Темп выполнения упражнений постепенно возрастает.

6. Падения вперед на руки в упор лежа: из упора на коленях оттолкнуться руками от пола и с продвижением туловища вперед-вверх мягко приземлиться в упор лежа на согнутых руках (рис. 7); то же из упора присев; то же из стойки на коленях; то же из о.с., туловище прямое; то же с поворотом кругом и одновременным падением; то же после кувырков вперед и назад.



Спортивное и специальное оборудование.

Таблица №14

Оборудование и спортивный инвентарь

необходимые для обучения спортивному ориентированию.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Палатка туристическая	штук	4
2	Тент 3х4	штук	1
3	Мат гимнастический	штук	3
4	Походный стол	штук	2

Таблица №15

Спортивная экипировка ориентировщика

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Компас для спортивного ориентирования	штука	На занимающегося
2	Картографический материал	комплект	На занимающегося

Обязательные предметные области – углубленный уровень.

Теоретические основы физической культуры и спорта.

У -1 год обучения.

Теоретическая подготовка по темам:

- Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.
- Этапы развития ориентирования в России и в своем регионе.
- Международная федерация спортивного ориентирования.
- Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.
- Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика

Общие основы методики обучения и тренировки в спортивном ориентировании.

Основные задачи учебно-тренировочного процесса.

Обучение и тренировка - единый педагогический процесс.

Характеристика и назначение каждой части урока.

Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе.

Физическая (общая и специальная), техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовки.

Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию.

Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки.

Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях.

Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование. Краеведение.

Организация соревнований в ДЮСШ.

У -2 год обучения.

Теоретическая подготовка по темам:

Перспективы подготовки юных ориентировщиков на этапе углубленной тренировки.

Индивидуализации в подготовке юных спортсменов. Построение тренировки с учетом возрастных особенностей, способности и уровня подготовленности.

Режим тренировки спортсменов различных возрастных групп. Режимы чередования нагрузок и отдыха и их влияние на развитие физических качеств спортсменов.

Значение врачебного наблюдения и самоконтроля. Дневник спортсмена.

Индивидуальный план тренировки спортсмена.

Регулирование психического состояния перед соревнованиями. Разминка, ее значение и содержание.

Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла. Краеведение.

Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

Основы профессионального самоопределения.

Методика формирования самоопределения юного спортсмена в выборе вида спортивной деятельности представлена четырьмя этапами: пропедевтическим, деятельностным, стабилизационным и констатирующим, реализуемым в процессе обучения на углубленном уровне образовательной программы.

Углубленный уровень - 1 год обучения.

На пропедевтическом этапе, основной целью является приобретение необходимых знаний о спортивной деятельности, о двигательных действиях, присущих видам спорта, о требованиях, предъявляемых к спортсмену в видах спорта. Задачи этого этапа: создание условий для наиболее эффективной реализации потребностной сферы юного спортсмена (создание положительной мотивации); выявление способностей ребенка к совершенствованию в видах спорта; формирование знаний о спорте и требований, предъявляемых видом

спортивной деятельности к спортсмену.

Основные направления ознакомительного этапа: мотивационное, диагностическое и организационное. Эти направления работы тесно взаимосвязаны, взаимообусловлены и могли осуществляться параллельно.

Мотивационное направление осуществляется с помощью ряда мероприятий, которые включают в себя комплекс упражнений спортивно-игровой направленности (подвижные игры, игры с техническими элементами спорта), способствующие проявлению и поддержанию интереса к виду спорта.

Диагностическое направление было связано с выявлением способностей юного спортсмена к избранному виду спорта. Оно включало в себя диагностику уровня физического развития и определение начального уровня развития физических качеств юных спортсменов, пришедших в спортивную секцию.

Организационное направление проводится в виде комплекса мероприятий, способствующих получению знаний о спортивной деятельности. Данное направление организовано таким образом, что информация, представленная тренером для ознакомления с видом спорта, носит информационно-аналитический характер.

Тренер использует в своей работе аудио-визуальные средства: обучающие программы с использованием компьютерных технологий (мультипликационные фильмы, видеоматериалы по правилам соревнований и т.д.), беседы и тренинги, детям предлагаются домашние задания по нахождению интересных фактов из жизни спортсменов, из истории вида спорта и т.п.

Для родителей организовываются встречи со спортивным психологом, совместная досуговая деятельность (родители - дети), создаются условия для обеспечения прав родителей на участие в управлении образовательным учреждением (создание родительского совета) и т.д.

На деятельностном этапе, основной целью является расширение знаний о видах спортивной деятельности, формирование социальных качеств и устойчивой мотивации. Задачами этапа: расширение знаний о видах спортивной деятельности; формирование личностных качеств; овладение двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Данный этап реализуется за счет спроектированных мероприятий, в процессе которых осуществляются все три педагогических условия одновременно. Для их реализации внедряется: игровой метод, методы анализа, самоанализа, самооценки, самопознания, метод музыкально-ритмических упражнений и соревновательный метод.

Углубленный уровень - 2 год обучения.

Основной целью стабилизационного этапа является закрепление сформированных знаний о себе, своих способностях и возможностях, о своих физических качествах.

Задачи данного этапа: обогащение знаниями о себе и своих способностях, об уровне освоения двигательных действий; применение полученных знаний, умений и навыков в спортивной деятельности; осознанный выбор вида спортивной деятельности в зависимости от способностей и возможностей с

последующей специализацией. В работу тренера включены дополнительные мероприятия, помогающие юному спортсмену решать ситуативные задачи, обеспечивая необходимый объем знаний о спортивном движении в целом и об избранном виде спорта в частности. Осуществлялся анализ и самоанализ действий юного спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности.

На констатирующем этапе осуществляется определение юным спортсменом вида спортивной деятельности в соответствии с выявленными способностями и возможностями для совершенствования в избранном виде спорта. Задача данного этапа для юного спортсмена: на основе сформированных знаний о себе, своих возможностях и способностях, определиться с выбором вида спортивной деятельности.

С помощью вышеописанной методики реализуется модель и педагогические условия самоопределения юного спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищам, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, лестнице. Перетягивание каната.

Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание; «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх гандбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

Специально-подготовительные упражнения.

Упражнения служат отработке на местности отдельных элементов техники ориентирования: действия на старте, действия на КП, передвижение по линейным ориентирам, бег по азимуту и т.д., а также упражнения, позволяющие совершенствовать технику передвижений. Если рассматривать технику

выполнения приемов ориентирования, то это всевозможные упражнения с неполной картой, бег по «коридору» (белый лист с кусочками карты), бег по «белому листу». Сюда относятся все упражнения, выполняемые с картой и компасом на разнохарактерной местности. К числу специально-подготовительных относятся также имитационные упражнения. Для спортсмена-ориентировщика это имитация лыжных ходов. Общеподготовительные упражнения нацелены на всестороннее гармоническое развитие спортсмена и совершенствование необходимых ориентировщику физических способностей. В качестве общеподготовительных могут использоваться упражнения из других видов спорта (легкой атлетики, плавания, спортивных игр, гимнастики и т.д.). Это упражнения для развития силы различных мышечных групп (отжимания, подтягивания, прыжки, и т. д.), упражнения для развития быстроты (подвижные игры, эстафеты), упражнения для воспитания координационных способностей (элементы спортивной гимнастики, различные полосы препятствий и т.д.).

Упражнения для развития ловкости у юных ориентировщиков.

Уровень развития ловкости в стандартных условиях определялся с помощью теста "Бег с изменением направления". На расстоянии 2,5 м по прямой от линии старта и до линии финиша крепится флажок. От флажка на таком же расстоянии (2,5 м) вперед, вправо и влево на гимнастических матах устанавливаются ворота (ширина - 80 см, высота - 30 см): справа - № 1, впереди по ходу движения - № 2 и слева - № 3. По сигналу занимающийся бежит до флажка, огибает его слева и бежит к воротам № 1, перепрыгивает через них, делает поворот кругом, выполняет кувырок с прыжка через ворота, бежит к флажку, обегает его слева и бежит к воротам № 2, выполняя те же задания, затем к воротам № 3, после чего финиширует (направляясь к той же линии, откуда начинался старт).

Оцениваются время и качество выполнения задания: *5 баллов* - время выполнения до 18 с при технически правильном выполнении прыжка через ворота (*толчком* двумя ногами, не задевая ворот) и кувырка вперед с прыжка (*толчком* двумя ногами, высокая фаза полета; круглый, слитный перекал); *4 балла* - до 20 с, небольшие погрешности при выполнении прыжка через ворота (незначительное касание ворот) и кувырка (недостаточно слитный перекал после выполнения кувырка с прыжка); *3 балла* - до 22 с, одна существенная ошибка при выполнении прыжка через ворота - недостаточная траектория прыжка и касание мата затылком при выполнении кувырка.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Ориентирование - это тяжелая физическая работа, совмещенная с интенсивной интеллектуальной деятельностью (запоминание, восприятие, анализ, выбор тактики прохождения, иногда счет расстояния - и все это в оптимальном беговом режиме). Зависимость умственной работы от интенсивности физической деятельности. Из многообразия традиционных физических упражнений выделим несколько

наиболее важных для спортивного ориентирования.
Бег через лес с равной интенсивностью.
Бег через болото.
Бег по колено в воде.
Бег по песку.
Бег в подъем с равной интенсивностью.
Бег с волокушей.
Бег с отягощением (утяжеленный пояс).
Бег по лестнице.
Бег по лесу в тяжелой обуви.
Бег по склону «по горизонтали».
Бег по склону «серпантином».
Бег через кустарники.
Многоскоки по грунту и песку.
Преодоление препятствий по узкой опоре.
Всевозможные варианты прыжков со скакалкой, с отягощением и без него.
Преодоление на скорости искусственных и естественных препятствий.
Бег с изменением расстояния в разных условиях (песок, кустарник, подъем, спуск, высокотравье).

В основе всех специальных упражнений лежит бег, потому что именно быстрое передвижение определяет результат в ориентировании.

Вид спорта.

У-1 год обучения.

Техническая подготовка.

Основной задачей технико-тактической подготовки на углубленном уровне, достижение автоматизма и стабилизация основных приемов и способов ориентирования, совершенствование координационной и ритмической структуры бега с ориентированием.

Пристальное внимание необходимо уделять отработке отдельных элементов ориентирования.

Это выбор генерального направления движения.

Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости.

Путь через точечные ориентиры.

Техника сопоставления. Оценка района КП.

Выбор точки начала точного ориентирования.

Комплексные тренировки.

На данном этапе подготовки происходит углубленное изучение и совершенствование техники классических лыжных ходов и элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, обучение подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, обучение ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками).

Тактическая подготовка.

Надо постоянно развивать тактическое мышление - создавать мыслительные

модели, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации.

Объем тактической подготовки должен быть сформирован таким образом, чтобы ориентировщик мог реализовывать приобретенные тактические знания на основе своей физической и технической подготовленности.

Умение передвигаться по местности любого типа быстро и экономично является важной составной частью технико-тактического мастерства ориентировщика.

Все более значительная роль в совершенствовании техники ориентирования отводится соревновательному методу.

Уровень технико-тактической подготовки на этапах углубленной тренировки должен обеспечить совершенное владение спортивной техникой в усложненных условиях и ее индивидуализацию. Анализ пройденных дистанций.

Интегральная подготовка.

Упражнения для развития физических качеств: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Многократное выполнение изучаемых приемов техники на пересеченной местности.

Выполнение тактических действий с возможностью выбора 2-3 вариантов решения задачи.

Подвижные игры, подводящие игры.

Упражнения для воспитания зрительной памяти, ориентировки в пространстве, быстроты принятия решения.

У-2 год обучения.

Техническая подготовка.

Основной задачей технико-тактической подготовки на углубленном уровне, достижение автоматизма и стабилизация основных приемов и способов ориентирования, совершенствование координационной и ритмической структуры бега с ориентированием.

Пристальное внимание необходимо уделять отработке отдельных элементов ориентирования.

Это выбор генерального направления движения.

Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости.

Путь через точечные ориентиры.

Техника сопоставления. Оценка района КП.

Выбор точки начала точного ориентирования.

На этапе углубленной тренировки в ориентировании спортсмены совершенствуют свои способности самостоятельно и оперативно решать двигательные задачи в возникающих ситуациях.

Умение передвигаться по местности любого типа быстро и экономично является важной составной частью технико-тактического мастерства ориентировщика.

Комплексные тренировки.

На данном этапе подготовки происходит углубленное изучение и совершенствование техники классических лыжных ходов и элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору,

обучение подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, обучение ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками).

Тактическая подготовка.

Надо постоянно развивать тактическое мышление — создавать мыслительные модели, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации.

Объем тактической подготовки должен быть сформирован таким образом, чтобы ориентировщик мог реализовывать приобретенные тактические знания на основе своей физической и технической подготовленности.

Умение передвигаться по местности любого типа быстро и экономично является важной составной частью технико-тактического мастерства ориентировщика.

Все более значительная роль в совершенствовании техники ориентирования отводится соревновательному методу.

Уровень технико-тактической подготовки на этапах углубленной тренировки должен обеспечить совершенное владение спортивной техникой в усложненных условиях и ее индивидуализацию.

Контрольные упражнения и соревнования. Анализ пройденных дистанций.

Интегральная подготовка.

Упражнения для развития физических качеств: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Многократное выполнение изучаемых приемов техники на пересеченной местности.

Выполнение тактических действий с возможностью выбора 2-3 вариантов решения задачи.

Подвижные игры, подводящие игры.

Упражнения для воспитания зрительной памяти, ориентировки в пространстве, быстроты принятия решения.

Инструкторская и судейская практика.

У-1г.о.:

1. Составление конспекта занятия и практическое проведение занятий.
2. Участие в роли судьи старта, финиша по спортивному ориентированию.
3. Участие в роли начальника дистанции.

У-2г.о.:

1. Проведение тренировочных занятий в младших группах ДЮСШ под наблюдением тренера.
2. Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи или в составе секретариата.
3. Уметь составить положение для проведения первенства ДЮСШ.

Обязательные предметные области – углубленный уровень.

Различные виды спорта и подвижные игры.

Для достижения мастерства в спортивном ориентировании важен уровень

физического развития, развития всех физических качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты, выносливости.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Разнообразные движения игровой деятельности способствуют вовлечению в работу всех мышечных групп, благоприятствуют деятельности опорнодвигательного аппарата, укреплению разных систем организма. Некоторые индивидуальные игры вырабатывают стойкий характер и упорство. Групповые игры, напротив, развивают чувство товарищества и сплоченности. Большинство игр требует довольно большого количества игроков, то в процессе игры приходится много общаться со сверстниками, благодаря чему создаются условия для социальной адаптации формирующейся личности.

Подвижные игры - с помощью подвижных игр можно трансформировать детскую энергию в навыки, необходимые как в спорте, так и в обычной жизни. Эмоционально повысить значимость тренировочного процесса.

Подвижные игры бегом, шагом:

«Глазомер» - задача наиболее точно определить расстояние до объекта, в определенных условных единицах (обычный шаг, гигантский шаг, мини-шаг и т.п.) - за набранную сумму ошибок выполняются определенные задания. Данная игра способствует развитию пространственного мышления и способности «чувствовать» расстояние во время преодоления дистанций на местности, высчитывать расстояние с использованием знаний длины собственного шага в той или иной ситуации.

«Города» - участники называют себя одним из городов, объявляя, об этом всем участникам. Все «Города» располагаются на равном расстоянии от ведущего и по вызову названного им «Города» ловят брошенный ведущим мяч, говорят «Стоп» для всех остальных участников. Все участники разбегаются в разные стороны после команды ведущего, назвавшего не их «Город». Задача заключается в указании точного расстояния и в правильном названии участника- «Города». Учит внимательности и способности к кратковременному запоминанию.

«Воробьи-Вороны» - игра на внимание и способность предугадывания действий ведущего. Участники делятся на две команды и принимают исходное положение присев спиной друг к другу. По команде «Вороны» участники под данным названием догоняют участников команды «Воробьи» и наоборот.

«Найти КП по описанию» Участвующим в игре раздаются одинаковые спортивные карты, с нанесенными контрольными пунктами, которые отмечены буквами и карточками с описанием местонахождения КП. Перед учащимися ставится задача: прочитать описание на карточке, выбрать нужное КП на карте и поставить против описания соответствующую букву КП.

Интеллектуальные игры и задания :

«Города» - задача игры назвать город на определенную букву, продолжить цепочку, назвав город, начинающийся с последней буквы, применяется во время

выполнения упражнений на тренажерах, силовых упражнений, упражнений на гибкость в периоды отдыха между выполнениями подходов упражнений. Выбатывает устойчивое внимание на фоне выполнения физических упражнений, эмоционально упрощает выполнение монотонных упражнений, позволяет использовать абстрактное мышление, представляя карту или глобус, повышает интерес к занятиям.

«Перевертыши» - задача сводится к мысленному собиранию «карты-пазлы» - цифры целой карты должны совпасть с буквами, обозначенными на «карте-пазл», причем данные карты находятся в разных частях помещения либо площадки проводимого мероприятия. Могут применяться усложняющие выполнение задания физические упражнения. Выполняется на скорость и правильность выполнения.

«Морской бой» - картографическая игра с усложненными заданиями типа «Перевертыши», только используется вместо карты-пазла - карты-сетки, расчерченные на квадраты с обозначением цифр и букв, как в обычной игре «Морской бой». Также выполняется на скорость и точность.

Ребусы, кроссворды, загадки: подбираемые, придумываемые воспитанниками самостоятельно. Каждый выступает в качестве ведущего, задания являются более интересными - выполняет меньшее количество физических упражнений, которые оговариваются заранее.

«Начальник дистанции» - задача - участники представляют себя в роли начальника дистанции, получают одинаковые чистые карты местности, планируют свою дистанцию. По заданным критериям. Участнику, чья дистанция признается наиболее интересной и правильно выполненной, предоставляется право установить ее на местности для Преодоления ее другими участниками. Выигрыш данного задания повышает авторитет среди сверстников, повышает уверенность в собственных силах, позволяет всем участникам включать пространственное мышление, способность вариативно рассматривать ситуации.

«КАРТОГРАФ» - задача - точно отразить местность на карте в правильно выраженном масштабе, карта должна быть легко читаемой для спортсмена. Участникам определяется участок местности (для всех один и тот же), выдается одинаковый канцелярский набор (тонкий карандаш, линейка, резинка, бумага, тетрадь в клетку, планшет), компас, веревка длиной 2м. Воспитанники выступают в роли картографов, пошагово измеряю и изучают местность, зарисовывают в свою карту-схему, победителю предоставляется проведение соревнований на его карте. Позволяют учащимся лучше «читать» карты других авторов, видеть необходимые объекты - отбрасывая лишнее, либо видеть всю картинку в целом.

«ПЕРЕКОЛКА» Перед учащимися раскладывают контрольные карты с нанесёнными контрольными пунктами (10-15 КП). Учащимся предлагается перенести КП на свою карту. Время фиксируется.

«ЭТАП ПО ОПИСАНИЮ» Участвующим в игре раздаются одинаковые спортивные карты, с нанесёнными контрольными пунктами (15-20), которые

отмечены буквами. Далее выдаётся карточка с описанием этапа, например, с КП движемся по тропе на СВ до развилки, далее на юг до изгиба, потом 45 м. до микро ямки на КП. Учащиеся должны согласно описаниям определить этапы и написать на листочке буквенные пароли этапа (например, АК, ВГ, НО и т.д.) и сдать тренеру. Это упражнение можно проводить в соревновательной обстановке.

«ЗАРИСОВКА ОРИЕНТИРОВ» 1-й вариант: У каждого учащегося жёсткий лист бумаги (или планшет) и карандаш. Тренер даёт задание измерить и зарисовать в условных знаках, например, близлежащие ориентиры (здание школы, гаражи, двор). Побеждает тот, кто точнее и быстрее выполнит задание (затем можно дать задание зарисовать несколько предметов сразу). 2-й вариант: Учащимся даётся задание зарисовать в условных знаках сочетание нескольких ориентиров, или небольшой (простой) участок местности).

«КТО ТОЧНЕЙ» Учащимся раздаются чистые спортивные карты, в лесу на крупных ориентирах расставлены хорошо видимые КП (желательно много). Тренер наносит на карту место старта, и по команде участники бегут в лес. Найденный КП, они должны нанести карту проколом и написать номер. Побеждают те учащиеся, которые точнее и больше найдут и отметят КП на карте.

«ЗАКРЫТЫЙ МАРШРУТ» Тренер планирует и размечает на местности дистанцию, на которой КП соединены линейными ориентирами (дороги, ручьи и т.д.). На старте руководитель даёт участникам вместо карты письменное задание на движение по дистанции. Например, С (старт) - КП1 двигайтесь по дороге 300 м на север, затем пробегите 200 м по просеке на северо-запад и т.д. Игроки (патрули) отправляются по дистанции с интервалом 2-7 мин. Побеждает тот, кто пройдет дистанцию быстрее.

«НА ТОЧНОСТЬ» Тренер даёт распоряжение определить на глаз расстояние до ориентира, находящегося приблизительно 500-1000 м. Играющие определяют расстояние. На листочке, на котором написана фамилия, записывают и передают тренеру. Затем вместе с тренером измеряют расстояние парами шагов (шагом или бегом) пересчитывают пары шагов на метры и сообщают тренеру. Кто правильнее всех определил расстояние и является победителем этапа. Место играющим определяется по очкам следующим образом. Определённое расстояние 600 м, измеренное 550 м ($600-550=50$ м). Победитель игры тот, кто в итоге набирает наименьшее количество очков. 25 метров - 1 очко.

«ЧТЕНИЕ КАРТЫ НА БЕГУ» На кроссе на карте подсчитать впадины, холмики, микро-ямки, корни, полянки. При парном выполнении обоюдно проверить точность.

«ЗВЕЗДНАЯ ТРАССА» Вокруг старта на расстоянии 300-600 метров от него 10 КП. Карта только на старте. Смотреть 1 мин, затем бежать по памяти, стараясь взять больше КП. Как забыли, вернуться на старт, посмотреть еще и брать остальное по памяти. (На старте - контрольная карта, у участников игры - чистые, на которые они должны точно нанести найденный КП). Побеждает тот, кто быстрее и правильнее нанес все 10 КП.

«ФАНФАРИСТ» Тренер игры выдает каждому игроку на старте карту, на которой обозначен старт и финиш. На КП находится помощник со свистком (фанфарой). В установленное время он начинает давать сигналы. Продолжительность сигналов определяется тренером. Игроки, услышав сигнал, уходят со старта и стараются быстрее прийти к фанфаристу и отметить его точку стояния на карте. Затем она возвращаются на старт. За ошибку в протоколе на 1 мм игроку добавляют штрафное время 1 мин. К его беговому времени. Побеждает тот игрок, чье общее время наименьшее.

3.2. Психологическая подготовка.

Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании. Средства и методы психологической подготовки. Формирование спортивной мотивации.

Ведущие психические качества спортсменов-ориентировщиков. Психологический стресс, регулирование стресса. Типичные психические качества спортсменов элитного уровня. Психологическая готовность к соревнованиям.

Психологическая подготовка ориентировщика к соревнованиям. Основные сбивающие факторы на соревнованиях по спортивному ориентированию. Постановка цели и задач участия в соревнованиях. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей. Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. Диагностика психических качеств спортсменов-ориентировщиков. Послесоревновательные психические состояния спортсмена.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- **Вербальные** (словесные средства)- лекции, беседы, видеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

- **Комплексные средства**- всевозможные спортивные и психологические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы. Методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения убеждения, психологические тренинги.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Для создания представления о некоторых направлениях психологической подготовки рекомендуем разбивать средства психологической подготовки на цепь последовательных шагов, выполняя которые спортсмен постепенно учится максимализировать свой психофизиологический потенциал, а тренер повышает эффективность своей деятельности.

Направления психологической подготовки.

Шаг первый. Начинайте психологическое взаимодействие с первого занятия. Обучение методам психологического воздействия не должно быть связано с кризисными ситуациями. Учите постоянно ваших атлетов концентрироваться и отвлекаться от посторонних воздействий, а также избегать ошибок и преодолевать возможное напряжение.

Шаг второй. Научите спортсменов концентрироваться. Концентрация - основа предварительного обучения, способность фокусировать свое внимание на наиболее важных вещах и не замечать все остальное. Обучайте, объясняя два последовательных действия: сфокусируйте свое внимание на чем-либо определенном, а затем спокойно вернитесь в исходное состояние.

Шаг третий. Не обвиняйте спортсменов в отсутствии концентрации. Каждый атлет концентрируется перед выполнением какого-либо Действия. Проблема в том – как? Если ваш спортсмен выполняет движение недостаточно эффективно, то, возможно, он концентрируется не на тех вещах. Не говорите атлету: «концентрируйся», а укажите точно, на что он должен обратить внимание.

Шаг четвертый. Практикуйте концентрацию ежедневно. Учите ваших атлетов в процессе занятия концентрировать свое внимание и возвращаться в исходное состояние. Постоянное повторение поможет овладеть этой способностью.

Шаг пятый. Учите пониманию взаимосвязей умственных и физических действий. Помогите атлетам понять, что различие в лучшем и худшем исполнении движения прежде всего определяется собственным проговариванием действия и мыслями о нем. Команды мозга определяют действия мышц и их координацию, расслабление и скорость сокращения.

Шаг шестой. Учите различию между практикой и возможной реализацией мысленных команд. При хорошо выполненном движении атлет не думает о нем, а автоматически реализует свои усилия. При нечетком выполнении спортсмен сомневается, слишком много думает, как выполнить движение, анализирует, оценивает и действует слишком зажато.

Шаг седьмой. На занятиях напоминайте спортсмену, что он подготовлен к работе, должен расслабиться и выполнять упражнение. Для достижения этой цели вы ставите перед спортсменом одну или две задачи для концентрации, не более. Сужая поле концентрации, спортсмен имеет больше шансов выполнять движение автоматически.

Шаг восьмой. Будьте осторожны с собственными приказами: «Ты должен, ты обязан» и т.д. Такой саморазговор может приводить к излишнему напряжению.

Шаг девятый. Преподайте две главные причины стресса. Мысли спортсмена о соревновании, результате, болельщиках не приводят к успеху. Также лучше не вспоминать прошедшие соревнования, поражения и победы, уровень подготовленности соперников, родителей, условия соревнований и т.д.

Шаг десятый. Учите спортсмена концентрироваться на одном, на том, что он способен контролировать. Вы должны всегда учить спортсмена концентрироваться только на возможных контролируемых действиях.

Шаг одиннадцатый. Учите спортсмена думать конкретно по правилу «здесь и сейчас». Легче управлять стрессом и избежать психологической перегрузки, если вы конкретно мыслите о настоящей ситуации. Отрицательные воспоминания о поражениях, а также предвкушения предстоящих побед не принесут психологической устойчивости. Опора на собственную силу и скорость, а также контроль непосредственно «сейчас и здесь».

Шаг двенадцатый. Учите спортсмена контролировать свое зрение и слух. Учите спортсмена видеть только то, что позволяет ему быть спокойным и уверенным, слушать только то, что не тревожит. Если что-либо раздражает спортсмена, необходимо переключиться на что-нибудь нейтральное или успокаивающее.

Шаг тринадцатый. Поощряйте определенные предсоревновательные ритуалы. Помогите спортсмену разработать несложные, удобные и компактные предсоревновательные ритуалы. Они помогут ему не обращать внимание на раздражающие воздействия и избежать беспокойства, так как привычны для него и могут проводиться в любом месте перед соревнованиями.

Шаг четырнадцатый. Поощряйте желание спортсмена бороться с самим собой. Сосредоточение спортсмена на возможности превзойти соперника обычно ведет к отрицательному стрессу. Лучше концентрироваться «а своих действиях, т.е. настраиваться на улучшение собственного результата и выступлении наилучшим образом.

Шаг пятнадцатый. Помогайте спортсменам концентрировать свое внимание на том, что должно случиться. Обычно победители перед соревнованиями думают о том, что должно случиться, в то время как проигравшие боятся, как бы чего не случилось. Поощряйте спортсменов, если они меняют свои мысли, при размышлении «что, если...». Практикуйте совместный анализ того, как спортсмены готовились и что получили в результате.

Привитие спортсменам адекватной самооценки.

Личные и командные результаты напрямую зависят от того, как спортсмены оценивают лично себя. Ваши спортсмены будут учиться быстрее, повышать спортивные результаты и иметь меньше проблем в тренировке, если вы поможете им более критично оценивать себя.

Шаг первый. Уважайте спортсменов. Уважайте ваших спортсменов и они будут уважать вас. Если они вас уважают, они с удовольствием будут учиться у вас и достигать выдающихся результатов ради вас. Ругайте их только при достаточном основании – тогда они не будут бояться вас и полюбят спорт.

Шаг второй. Избегайте сравнений. Слишком часто тренеры делают ошибку, сравнивая спортсменов из одной и той же команды. Такие сравнения вызывают у них чувство недовольства и порождают нездоровую конкуренцию внутри команды. Если вы желаете сравнивать спортсменов, то делайте это на позитивном примере.

Шаг третий. Осознавайте вашего спортсмена как личность. Если вы видите в своем спортсмене не только человека с определенными физическими задатками, и если атлет знает, что вы заботитесь о нем как о человеке, он всегда вознаградит вас высокой мотивацией, старанием и хорошими результатами.

Шаг четвертый. Не затрагивайте чувство собственного достоинства спортсмена при анализе результатов. Когда спортсмены снижают свои результаты или сильно проигрывают, они не становятся в меньшей степени людьми. Они нуждаются в поддержке. Если же тренер будет выражать негативные взгляды в последующем спортсмены будут иметь неприятности в соревнованиях.

Шаг пятый. Поощряйте спортсменов, не угрожайте им. Если вы хотите, чтобы ваши спортсмены перешли на следующий уровень мастерства, призывайте их к успеху. Поощряйте их и дайте им понять, что вы верите в успех, это позволит им больше верить в себя. Угрозы потенциально уменьшают чувство собственного достоинства и настраивают спортсменов на неправильные отношения с вами.

Шаг шестой. Знайте личные проблемы спортсменов – это позволит вам развить лучшие отношения с ними. Когда ваши спортсмены приходят с личными проблемами на тренировку, не рассматривайте это как помеху работе. Вместо этого используйте шанс, чтобы узнать спортсмена лучше и, возможно, помочь ему. Если вы сочувствуете их трудностям, то автоматически поднимаете их чувство собственного достоинства.

Шаг седьмой. Обсуждайте. Будьте открыты, прямы и честны в ваших отношениях со спортсменами. Дайте им понять, что вы знаете, что происходит. Если вы рассержены или расстроены поведением спортсмена, позвольте ему знать это непосредственно. Не ожидайте, что они сами догадаются о вашем состоянии, обсудите непосредственно с ними, и они в будущем будут делать то же самое.

Шаг восьмой. Слушайте. Способность слушать – основа взаимоотношений. Способ помочь спортсмену чувствовать себя лучше –

слушать, когда он говорит о себе. Не планируйте, что ответить спортсмену, просто спокойно слушайте.

Шаг девятый. Сопереживайте вместе со спортсменом. Нет ничего более приятного, чем знание того, что человек, которого вы уважаете, понимает вас. Сочувствуйте вашим спортсменам, когда они приходят к вам со своими проблемами. Смотрите на проблемы их глазами. Обсуждение с сочувствием – ключевой инструмент, чтобы поднять чувство собственного достоинства в ваших спортсменах.

Шаг десятый. Признание успехов. Признание успехов – тоже один из способов сильной мотивации. Каждый день давайте спортсменам понять, что вы постоянно оцениваете их. Даже простые фразы «хорошо сделано», «удачно выполнено» или просто «приятно видеть тебя сегодня» - один из способов дать почувствовать спортсменам, что работать с вами приятно. Это все достаточно просто, но может по-новому повернуть тренировочный день спортсмена.

Шаг одиннадцатый. Будьте положительны. Ничего хорошего не будет от вашего отрицательного отношения к различным вещам. Позитивная тренерская работа более эффективна, чем негативная. Принижение ваших спортсменов не дает им возможности почувствовать себя хорошо, да и вам не прибавит хорошего отношения.

Шаг двенадцатый. Не теряйтесь при ошибках. Исправляйте их конструктивно. Учите спортсменов, что ошибки и неудачи – необходимая часть процесса обучения, а не причина впасть в уныние и растерянность. Объясните им, что они имеют дело с проявлением риска, и не всегда это заканчивается благополучно. Просто расскажите им, что они сами должны стараться избегать ошибок.

Шаг тринадцатый. Хвалите спортсмена, критикуйте группу. Когда спортсмен совершил ошибку, не выводите его перед всей группой. Объясните всей группе возможные ошибки в такой ситуации не называя конкретных имен, но если спортсмен действительно сделал что-то хорошее, похвалите его перед строем. Если вам необходимо критиковать кого-либо, лучше сделать это в индивидуальной беседе.

Шаг четырнадцатый. Имейте высокое чувство собственного достоинства. Если вы хотите, чтобы ваши спортсмены имели высокое чувство собственного достоинства, убедитесь, что вы сами обладаете таким качеством. Это не означает, что вы должны относиться к спортсменам со снисхождением или панибратски. Вы всегда должны оставаться самим собой, и это будет лучшим фактором вашей тренерской карьеры.

3.3.Судейская подготовка.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

Формы проведения занятий: беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия. На первом году обучения на углубленном уровне обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.

Необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных приемов. Обучающиеся должны уметь составить конспект занятий и провести вместе с тренером разминку в группе, следить за соблюдением правил техники безопасности в группе.

Общие обязанности судей. Практика судейства на старте, финише, в качестве контролера и коменданта соревнований. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка инвентаря и оборудования для соревновательных трасс.

Проведение подготовительной и заключительной части занятия. Разминка перед соревнованиями.

3.4. Спортивное и специальное оборудование.

Набор оборудования ориентировщиков нередко различается в зависимости от вида спортивного ориентирования, которым они занимаются. Однако есть неизменная экипировка, необходимая во всем видах этого спорта.

Полный список инвентаря участника:

Компас;

Спортивная карта, шкала расстояния;

Легенды – описание контрольных пунктов на местности в виде специальных символов;

Чипы для отметки на пунктах;

Спортивная одежда, шиповки;

Планшет;

Фонарь.

Объекты, с которыми взаимодействуют участники ориентирования, являются мишени (так называемые, призмы), а также - компостеры, предназначенные для прокола карточек.

Карта. Обычно имеет пять цветов, либо является обычной, монохромной. Такая карта непременно должна быть приведена в соответствие с нормами, как национальными, так и международными, на ней непременно должен присутствовать ландшафт, ибо именно его и видит спортсмен-ориентировщик. На такой специальной карте генерализуются объекты местности, дабы все соответствовало типу соревнований, масштабу, несмотря на то, что в ориентировании карта должна показывать куда больше объектов, нежели обыкновенная.

Компас. На его использовании очень часто настаивают как тренеры, так и преподаватели. Компас не всегда требуется в лесах, выращенных из искусственных посадок, поскольку там множество тропинок и просек, а само ориентирование происходит по так называемым "привязкам". Однако, если

компас используется должным образом, а к тому же, применяется для ориентирования карты, он является совершенно необходимым инструментом для навигации и игнорировать его было бы неразумно. Следует отметить, что если ваш компас механический и профессиональный, то вы должны будете регулярно его смазывать, проверять и прочищать, а также держать на запястье, во время непосредственного использования.

Шкала расстояния - обычно применяется для того, чтобы показать расстояние, отмеченное на карте в определённом масштабе. Также, с её помощью можно определить какое количество пар шагов требуется совершить участнику, дабы преодолеть нужную дистанцию. Измеряется обычно в сотнях метров. Изготавливается такая шкала либо как пластиковая пластина, которую крепят на компас, к переднему краю, либо - как обычная приклеенная полоска.

Экипировка непосредственно для ориентирования.

Контрольная карточка является обязательным элементом, на ней описывается всё, что имеет отношение к спортсмену, в частности, его имя и разряд, время, когда он стартовал и финишировал, а помимо этого на этой же карточке создаются отметки о каждом пройденном контрольном пункте. Для этого участник пользуется специальным компостером, уникальный прокол создается в одной из пронумерованных зон карты.

Разумеется, для каждого вида спорта необходима специальная одежда, ориентирование не является исключением - здесь отлично подойдёт костюм из нейлона, а иногда - лайкровое трико и нейлоновая рубашка. Для бега хорошим вариантом станут ботинки, оснащённые шипами, как футбольные бутсы. Разумеется, никакое ориентирование не сможет обойтись без призмы. Призма служит для того, чтобы отмечать собою контрольный пункт, обычно имеет оранжево-белый цвет, высота её грани составляет 30 сантиметров, а на карте призму обозначают, в виде кружка. Призму в основном подвешивают на веревке, либо ставят на подставку - точно на определённое место, которое соответствует легенде карты.

Перечень материального обеспечения тренировочного процесса при проведении занятий по спортивному ориентированию в природной среде:

дневник тренировок;
секундомер;
спальный мешок;
коврик «каремат»;
рюкзак туристский;
кроссовки, спортивная одежда по сезону.

Специальное снаряжение:

планшет для спортивного ориентирования;
компас;
спортивная карта района;
карточка.

Бивуачное оборудование:

палатки;

набор котлов;
костровое оборудование;
газовая горелка с газовыми баллонами;
тенты от дождя.

Все снаряжение должно иметь сертификат качества и результаты тестирования.

3.5. Самостоятельная работа.

Всякое качество личности развивается в процессе соответствующей деятельности. Самостоятельность может развиваться у учащихся лишь в процессе самостоятельной работы (далее СР). В обучении для проведения таких работ не только открываются большие возможности, но они являются прямой необходимостью. Ведь только при достаточном внимании учителя к организации СР обучающихся возможно достигнуть действительно сознательного и прочного усвоения ими знаний. Реализовать индивидуальные предпочтения, психофизиологические особенности в соответствии с текущим функциональным состоянием возможно только на самостоятельных занятиях спортом, и никакие другие формы занятий физическими упражнениями заменить их не могут. К формам СР можно отнести - гигиенические, оздоровительно-рекреативные, общеподготовительные, спортивные, профессионально-прикладные и лечебные.

Целью СР обучающихся является формирование способности направленного использования средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности.

Задачи СР:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к учебной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Содержание СР.

Курс СР включает в качестве обязательного минимума следующие разделы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала.

Блок 1. Иметь представление о своих физических возможностях (уровень двигательной подготовленности, реакция организма на физическую нагрузку).

Блок 2. Знать правила поведения в местах проведения тренировок и соревнований (принципы межличностного общения, навыки управления вниманием), выполнения физических упражнений разной направленности, методы контроля за состоянием организма, методику проведения занятий физической культурой. Знать методику развития двигательных качеств, правила проведения спортивных и подвижных игр, правила режима дня, правила межличностного общения, методику проведения восстановительных процедур, методику выполнения оздоровительных упражнений - для зрения, осанки, укрепления стопы, дыхания, правила составления утренней гигиенической гимнастики, правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями и правила оказания первой доврачебной помощи при царапинах и ссадинах, потертостях и ушибах.

Блок 3. Уметь провести планирование занятия:

- постановки цели занятия и его задач.
- выбора времени в режиме дня,
- выбор необходимых физических упражнений (в соответствии с целью и задачами)
- частота занятий в неделю,
- продолжительность одного занятия,
- дозировка нагрузки при выполнении разных физических упражнений,
- средства контроля за состоянием организма (ЧСС и частота дыхания во время выполнения физических упражнений и во время восстановления после работы, нарушение координации движений).

Блок 4. Уметь выполнять доступные (в зависимости от возраста и степени подготовленности) физические упражнения (оздоровительные - для коррекции функционального состояния опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, профилактики простудных заболеваний, для развития двигательных качеств (силы, быстроты, координации, гибкости и выносливости) и коррекции индивидуальных особенностей фигуры (осанки); развивающие; рекреационные, для профилактики нарушений зрения).

Блок 5. Уметь подготовить место проведения занятия:

- выбрать место для занятия (дома, на спортивной площадке, на необорудованной площадке, в парке, в рекреационном помещении школы);
- обеспечить безопасность занятия (отсутствие опасных предметов
- выступов, повреждений пола, ям, движения автомобилей и др.).
- подобрать необходимое оборудование (спортивный инвентарь, спортивную одежду и обувь).

Блок 6. Уметь провести занятие физическими упражнениями:

- выполнение разминки;
- выполнение основной части занятия (общеразвивающие физические упражнения, подвижные игры в соответствии с целью занятия; оздоровительный бег; контроль за функциональным состоянием организма,

соблюдение гигиенических требований к занятиям физической культурой, выполнение норм межличностного общения);

- выполнение заключительной части занятия (выполнение упражнений на расслабление и дыхательных упражнений, контроль за самочувствием, подведение итогов занятия: что выполнено и что не выполнено из запланированного, почему).

Блок 7. Уметь выполнять гигиенические мероприятия (утреннюю гигиеническую гимнастику, закаливающие процедуры, прогулки на свежем воздухе, физкультминутки, самомассаж биологически активных точек, дыхательные упражнения), оценку функционального состояния (по ЧСС, частоте дыхания), восстановительные процедуры, режим дня (основные моменты).

В результате использования обучающимися школьного возраста указанных мероприятий в процессе самостоятельных занятий могут быть успешно реализованы основные задачи школьного физического воспитания: укрепление здоровья, овладение школой движений (развитие координационных и кондиционных способностей), формирование элементарных знаний о личной гигиене, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формирование интереса к двигательной активности. Анализ показывает, что легкоатлетические упражнения являются одной из самых лучших и доступных форм самостоятельных занятий физической культурой для обучающихся. В этой связи в качестве основы для самостоятельных занятий физической культурой предлагается использовать легкоатлетические упражнения: бег на разные дистанции, в том числе по пересеченной местности, различные виды прыжков, метание предметов на дальность и в цель.

3.6. Техника безопасности в спортивном ориентировании.

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

Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника.

Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

Инструкция по технике безопасности.

Общие положения.

При проведении учебно-тренировочных занятий на местности возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- изменение установленного маршрута, самовольное оставление места расположения группы;

- травма ног при движении без обуви, без брюк, а также при неправильных приемах по различным формам рельефа;

Укусы животными, пресмыкающимися и насекомыми.

- отравления ядовитыми растениями, плодами, грибами;
- заражения желудочно-кишечными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов

При проведении учебно-тренировочного занятия должны быть предусмотрены мероприятия, обеспечивающие безопасность обучающихся.

Ответственность за обеспечение безопасности на учебно-тренировочном занятии возлагается на тренера-преподавателя.

При несчастном случае тренер - преподаватель обязан немедленно сообщить директору.

При возникновении ситуации, угрожающей безопасности обучающихся, учебно-тренировочное занятие должно быть отложено, а уже начавшееся занятие - прервано.

Для оказания доврачебной помощи обязательно иметь при себе медицинскую аптечку с набором медикаментов и перевязочных средств.

Требования безопасности.

1. Все обучающиеся должны пройти соответствующую подготовку, инструктаж, медицинский осмотр и предоставить справку о состоянии здоровья.

2. Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде. Для предотвращения травм (укусов, царапин и т.д.) надеть брюки.

3. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания тренера, самостоятельно не изменять установленный маршрут движения, самовольно не отлучаться от места расположения группы.

4. При движении не снимать обувь не ходить босиком.

5. Для питья использовать только питьевую воду.

6. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать тренера об ухудшении состояния здоровья или травмах.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми, при получении травмы или заражении желудочно-кишечными заболеваниями оказать первую помощь, отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации.

Требования безопасности по окончании занятия.

1. Проверить по списку наличие участников в группе.

2. Проверить наличие, привести в порядок (постирать, посушить, отремонтировать и пр.) специальное снаряжение.

Правила безопасности.

1. При учебно-тренировочном занятии по спортивному ориентированию учащиеся встречаются с определенными опасностями (разнообразные формы рельефа, особенности растительного покрова, погодные условия, представители животного мира и т.д.). Тренерам-преподавателям и учащимся необходимо их знать и соблюдать меры предосторожности и обеспечения безопасности:

2. Скальные обрывы. Контрольные пункты не ставят над обрывами, учащимся не следует приближаться к верхней части обрыва.

3. Места расчистки молодых посадок. После расчистки остается много острых пней, невидимых в траве. На таких участках надо снижать скорость, двигаться осторожно.

4. Труднопроходимые болота, реки, пруды. К показанным на карте труднопроходимым болотам, рекам, прудам не приближаться, не входить в них.

5. Завалы из деревьев. Не прятаться, не перелезать.

6. Крапива, колючий кустарник. Одевать защитную беговую одежду, не влезать в чашу.

7. Насекомые и дикие животные. Клещи. В весенне-летний период производить само- и взаимно осмотры каждые 30 минут на предмет выявления клещей. После тренировок и прохождения дистанций осмотр проводить непосредственно на финише. Иметь репелленты и применять их согласно инструкции по применению. Строго соблюдать Инструкцию по технике безопасности в условиях риска заражения и заболевания клещевым энцефалитом. Шмели и осы. Не трогать, не разрушать гнезда. Змеи. Не приближаться, не наступать, руками не брать. Лоси. Не приближаться. В руки взять большую палку.

8. Участки полей. Не влезать на скирды соломы, сена (там могут быть змеи)

9. Ограды из колючей проволоки. Не пытаться подлезть или перелезть через такие ограды.

10. Неблагоприятные погодные условия. При выходе в лес на несколько часов или дней иметь средства для укрытия от дождя, ветра. Иметь сменную обувь, носки, одежду.

11. Питание. Не употреблять в пищу неизвестные ягоды, не собирать неизвестные грибы. Использовать в пищу только свежие продукты. Не брать с собой продукты с просроченным сроком годности.

12. Группы отдыхающих в лесу людей. Не приближаться, особенно если бегают собаки без поводка. Не вступать в переговоры.

3.7. Воспитательная работа.

Главной задачей в занятиях со спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов: - непрерывности и преемственности, отражающих временную, пространственную и содержательную связь этапов и уровней нравственно-волевого развития;

- социокультурной детерминации воспитательного процесса, опирающегося на ценностное отношение занимающихся к социальным и

культурным достижениям в общественном развитии и использующих их в широком контексте жизнедеятельности;

- единства системного и лично-деятельностного подходов, позволяющих тренеру видеть и понимать интегративность воспитательных воздействий, ее индивидуальность, развивать и утверждать гуманистические отношения во взаимодействии всех субъектов воспитательного процесса;

- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровней нравственно-волевого развития занимающихся, этапа этого процесса, их индивидуальности;

- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности как необходимого условия последовательной мобилизации и проявления нравственно-волевых, психофизических возможностей учащихся для перехода на более высокую ступень личностного, социального и спортивного роста.

Для воспитания личностных качеств в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства предлагаются следующие рекомендации:

- воспитательная работа должна быть целенаправленной на основе, во-первых, перспективных целей и ближайших задач всего процесса спортивной подготовки; во-вторых, знаний пробелов и сильных сторон в развитии каждого спортсмена;

- совершенствование личностных качеств ориентировщиков должно опираться на формирование у них высокой нравственности и на развитие разносторонних качеств умственной деятельности;

- в процессе тренировки необходимо создавать условия, которые требуют проявления смелости, самостоятельности, настойчивости и др., условия должны постепенно усложняться и варьироваться;

- важное значение имеет создание неожиданных препятствий в ходе соревнований, учебных и контрольных тестов по спортивному ориентированию. Это даст возможность подготовить спортсменов к преодолению препятствий, которые могут возникнуть в процессе соревновательной деятельности;

- волевые качества спортсмена воспитываются на преодолении трудностей, связанных с длительным соблюдением режимов жизни и тренировки, с перенесением интенсивных или продолжительных нагрузок;

- при совершенствовании техники, тактики, в процессе физической подготовки надо предусматривать развитие личностных качеств юных спортсменов, которое должно осуществляться круглогодично и предусматривать не только учебно-воспитательное воздействие тренера и спортивного коллектива, но и самовоспитание каждого учащегося;

- в формировании личностных качеств необходим тщательный подход, так как каждый спортсмен отличается типом высшей нервной деятельности, индивидуально-психологическими особенностями (характера, склонностей, способностей и др.);

- необходимо знать, какие привычки помогают спортсмену проявить себя в тренировке и соревнованиях;

- ориентироваться на положительный образец: учащиеся должны видеть, что от них требуется и как та или иная привычка реализуется в поведении, как она должна быть усвоена;

- формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении;

- необходимо добиваться отрицательного отношения к дурной привычке, здесь важна реакция других занимающихся: осуждение коллективом дурной привычки стимулирует процесс освобождения от нее.

Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система тренировочной и соревновательной деятельности должна создавать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий в спортшколе. Под воздействием тренировочных занятий развиваются двигательная, слуховая, зрительная память, наблюдательность и внимание.

В процессе воспитания юных спортсменов следует уделять внимание совершенствованию духовных черт, формирующих личность. Воспитание красоты движений - специфическая задача тренера. Необходимо привлекать внимание юных волейболистов не только к технике выполнения двигательного действия, но и к его выразительности, пластичности, ловкости. Тем самым тренер научит их и воспринимать внешнюю красоту движений, и воплощать ее в собственном исполнении, воспитает эстетическое отношение к движениям. Соревновательно-тренировочный процесс обладает широкими возможностями для формирования того двигательного поведения, которое приносит личное эстетическое удовлетворение. Не менее важно обращать внимание на культуру проявления чувств. Соревнования, рождающие соперничество, всегда сопряжены с яркими эмоциями. Здесь воспитываются такие качества, как сдержанность, благородство по отношению к побежденному.

3.8. Методы выявления и отбора одаренных детей.

Общая характеристика спортивной одаренности.

Одаренность - явление не только многообразное, но и противоречивое. Одаренность крепким здоровьем, выносливостью еще не означает, что человек наделен специальными задатками (высоким ростом, или прочностью костной ткани, или эластичностью связок и т. д.), соответствующими определенному виду спорта. Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой (например, огромная мышечная масса тяжелоатлета - спринтеру).

Врожденные индивидуальные качества, отвечающие требованиям какого-либо вида спорта, определяются уже не как спортивная одаренность вообще, а как конституциональная профессиональная пригодность к этому виду спорта. Но и выдающиеся физические задатки сами по себе не гарантируют еще наличия способностей, обусловленных психической одаренностью. Благодаря способностям быстро приобретаются искусные навыки эффективных спортивных действий — спортивная техника.

Психологический аспект спортивной одаренности, так же как и физические задатки, не проявляется как некий монолит. Сенсомоторная одаренность и связанные с нею скорость, точность, координированность телодвижений могут сочетаться с плохой памятью, слабоорганизованным вниманием, неоперативным мышлением. Психическая конституциональная пригодность разных видах спорта разная. Наконец, даже комплексно выраженная спортивная одаренность без развитых личностных качеств (упорство, трудолюбие, умение рационально организовать деятельность или отрегулировать свое состояние) не обеспечит достижения высоких результатов.

Одаренность спортсмена позволяет сохранить эффективность деятельности при экономии сил, так как то, что лучше получается, выполняется с меньшим напряжением или с напряжением иного качества, сопровождающимся положительными процессуальными ощущениями. В свою очередь, физические задатки благоприятствуют эффективной деятельности тем, что длительное время поддерживают необходимое условие высокой работоспособности. К примеру, сильная нервная система предотвращает развитие утомления, способствует устойчивой деятельности в стрессогенных условиях соревнований.

Физический аспект спортивной одаренности:

Акселераты - могучие на вид ребята, но с детским умом, детской нервной системой, детским характером, и относиться к ним нужно как к детям.

«Спортивные машины» - спортсмены, добивающиеся успеха исключительно благодаря своим феноменальным антропоморфическим (телесным) данным, без техники, без спортивного характера, без любви к спорту.

«Узкие специалисты», блестяще владеющие одним-двумя приемами из огромного технико-тактического арсенала вида спорта.

«Богатыри». Отличаются природной физической выносливостью, физической силой, силой нервной системы. По праву можно называть богатырем только такого спортсмена, цели и труд которого под стать его физической силе.

Психологический аспект спортивной одаренности:

«Артисты» - особый стиль деятельности, цель которого не столько достичь спортивного результата, сколько произвести впечатление на публику. Впечатления они добиваются как чисто техническими приемами (использование оригинальных, неповторимых, коронных приемов, особое изящество, эмоциональность исполнения), так и демонстративным поведением (апелляции к зрителям, даже маленькие «спектакли», нередко заранее режиссированные). Главный интерес в деле - не прагматический (цель любыми средствами), а творческий (чтобы было ново, красиво, ярко выражало индивидуальность исполнителя). Если «артист» появляется в игровом виде спорта, то он претендует на роль лидера, и вся команда должна работать на него. В некомандных видах спорта они чаще рекордсмены, реже - чемпионы (чтобы стать чемпионом, надо рассчитать срок пика спортивной формы, уметь готовить себя к соревнованию независимо от того, испытываешь ли ты сейчас артистический кураж).

«Атомные станции». Потребность в насыщении высокоразвитых функциональных систем, обеспечивающих спортивную деятельность,

процессуальное и результативное удовольствие от собственных действий - другой механизм, который задействует мощности «атомных станций». Кипучая деятельность человека, может быть проявлением ненасытной любви к своему делу, выражением функциональных потребностей талантливого спортсмена.

«Ваньки-встаньки». Энергичен, улыбчив. к быстро адаптируется к новым условиям, быстро восстанавливается, хорошо, даже весело, переносит такие большие и разнообразные нервно - психические нагрузки, которые человеку с другим темпераментом могут быть не под силу.

«Каскадеры». Потребность освоения нового и сложного, потребность борьбы в условиях неизвестности составляет суть психологии «каскадеров», которые отличаются в таких ситуациях хладнокровием и блестящей техникой.

«Вундеркинды». Ребенок, психически и профессионально одаренный, с раннего возраста демонстрирующий поразительные возможности слуха, памяти... Генетически обусловленная развитость этих или других психофизиологических функций сочетается с детской обостренностью восприятия. Ведь в детском мире по сравнению с миром взрослого человека краски, запахи, звуки, все ощущения ярче, сильнее, богаче.

«Самородки». Уникальное социально-биологическое явление. Сплав природной одаренности - физической, психической, специальных задатков и способностей с привитым в детские годы трудолюбием, ответственностью, самостоятельностью. Их особенностью является полный набор гармонично сочетающихся технико-тактико-психофизических спортивных задатков и способностей. В отличие от «вундеркиндов», которые с детских лет специализируются в избранном виде деятельности, суть самородка составляет самостоятельное развитие в трудных условиях самообеспечения.

Любая разновидность одаренности облегчает деятельность. Для обучения при наличии способностей требуется минимум волевых усилий. Психические способности придают деятельности неповторимые черты яркого индивидуального стиля. Нечто похожее наблюдается и при выраженных физических задатках. Сами задатки подсказывают спортсмену особенности его индивидуального стиля. В данном случае - тактику деятельности.

Итак, выраженная спортивная одаренность, комплекс задатков и способностей, соответствующих виду спорта, предрасполагает к образованию системы облегченного труда с ведущим чувственным способом деятельности и принципом получения процессуального удовольствия. Такая система развития мастерства сказывается и на формировании свойств характера спортсмена.

Принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положено семь принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

Принцип учета потенциальных возможностей ребенка. В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

Принцип комплексного оценивания. Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

Принцип долговременности. Обследование детей должно быть

длительным, а его организация - поэтапной.

Принцип участия различных специалистов. В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

Принцип использования тренинговых методов и заданий. Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности. Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлекссию и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Спортивный отбор - это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор - длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медикобиологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация - система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности - задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта - задача спортивного отбора.

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности.

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень. В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды. Особенно отчетливо эти различия наблюдаются у

занимающихся в технически сложных видах спорта, в которых высоких спортивных результатов достигают уже в детском и подростковом возрасте и в которых вся подготовка спортсмена, от новичка до мастера спорта международного класса, протекает на фоне сложных процессов формирования юного спортсмена.

Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В

процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов

Итак, спортивная одаренность - фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность! Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

4. Система контроля и зачетные требования.

Для определения достигнутых результатов в физическом развитии и перевода обучающихся на следующий год обучения существует система контрольно - тестовых упражнений, которые последовательно охватывают весь период обучения по предпрофессиональной программе базового и углубленного

уровней.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера - преподавателя. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. В образовательной деятельности существуют следующие виды контроля: текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Текущий контроль.

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности, определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

- осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек неукоснительно выполнять рекомендации врача;
- определение уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- осуществление контроля, определяющего эффективность подготовки обучающихся на всех годах обучения.

Во время проведения учебно-тренировочных занятий текущий контроль осуществляется тренерами - преподавателями.

С целью административного контроля инструкторами-методистами, заместителем директора по учебной воспитательной работе.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий;
 - соответствие количества практических и теоретических занятий, соревновательных дней учебному плану;
 - уровень освоения материала образовательной программы, выраженный в выполняемых объемах учебно-тренировочной работы в период обучения.
- Контроль освоения обучающимися материала образовательных программ осуществляется систематически тренерами-преподавателями.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- контрольные учебные занятия;
- соревнования;
- теоретическое тестирование.

Промежуточная аттестация - форма оценки освоения Программы.

Промежуточная аттестация обучающихся позволяет оценить текущий уровень (за один учебный год) освоения Программы, с возможностью внесения корректив в учебный процесс, в целях успешного прохождения итоговой аттестации в дальнейшем.

Итоговая аттестация позволяет оценить уровень освоения полного курса Программы.

Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися контрольно-тестовых упражнений.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочной деятельностью.

Управление тренировочной деятельностью охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование тренировочной (образовательной) деятельности.

На каждом году обучения в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и мониторинге физических кондиций.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения учебного материала во время тренировочной деятельности;
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

Формой контроля по освоению обучающимися упражнений по общей физической и технической подготовке является мониторинг по общей физической и технико-тактической подготовке. Инструментом мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся.

Промежуточная аттестация, проводится в конце каждого года обучения (май).

По итогам мониторинга обучающийся переводится (или остается на повторный год) на следующий год обучения.

Промежуточная аттестация проводится каждый учебный год.

В конце шестого года обучения базового уровня и второго года обучения углубленного уровня (май) проводится итоговая аттестация.

При переводе с одного года обучения на другой, а также в конце последнего года обучения учитываются достижения и результаты обучающихся, показанные на соревновательной деятельности.

За высокие спортивные достижения и результаты, показанные за период обучения, по решению педагогического совета образовательной организации обучающиеся, члены сборных команд региона и России могут быть освобождены от итоговой аттестации.

При проведении итоговой аттестации, необходимо руководствоваться Положением по итоговой аттестации образовательной организации, на базе которой проходил обучение выпускник.

Результаты мониторинга заносятся в протокол.

**Контрольно - тестовые упражнения для обучающихся
первого, второго и третьего годов обучения базового уровня
сложности.**

По предметной области «Общая физическая подготовка» и «вид спорта»:

Мальчики и девочки 8-10 лет:

1. Бег 30 м с места
2. Прыжок в длину с места
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
4. Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек
5. Бег 800 м (девочки)
6. Бег 1000 м (мальчики)

Примерный протокол промежуточной аттестации обучающихся первого, второго, третьего годов обучения по обязательным предметным областям «общая физическая подготовка» и «вид спорта» представлены в таблице 16.

Таблица №16

Протокол текущей аттестации
контрольно - тестовых упражнений по предметной области
 «Общая физическая подготовка» и «вид спорта» по виду спорта **спортивное ориентирование**
 группа № _____ год обучения _____ кол-во человек в группе _____
 Дата проведения тестирования « _____ » _____ 20 _____ г.

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Полных лет	Бег 30 м с места (сек)		Прыжок в длину с места (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек (кол-во раз)		Бег 800 м (мин)		Бег 1000 м (мин)		Выполнение контрольно-тестовых упражнений (выполнены/не выполнены)
			результат	уровень		результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	
1														
15														

Тренер – преподаватель _____ /

Члены комиссии _____ /

Нормативы оценки уровня физической и технической подготовленности обучающихся первого, второго и третьего годов обучения базового уровня сложности предметная область «Общая физическая подготовка» и «вид спорта» вид спорта «Спортивное ориентирование»

возраст	уровень	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Бег на 30 м (сек)		Прыжок в длину с места (см)		Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек (кол-во раз)		Бег 800 м (мин)		Бег 1000 м (мин)	
		мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки
8	Высокий	12	10	5.8	6.0	135	125	14	12	-	Без учета времени	Без учета времени	-
	Средний	10	7	5.9	6.1	130	120	12	10	-			-
	Низкий	8	5	6.0	6.2	120	110	10	8	-			-
9	Высокий	14	11	5.6	5.8	145	135	16	14	-	Без учета времени	Без учета времени	-
	Средний	12	8	5.7	5.9	140	130	14	12	-			-
	Низкий	10	6	5.8	6.0	130	120	12	10	-			-
10	Высокий	15	12	5.4	5.6	155	145	18	16	-	Без учета времени	Без учета времени	-
	Средний	13	9	5.5	5.7	150	140	16	14	-			-
	Низкий	11	7	5.6	5.8	140	130	14	12	-			-

Контрольно - тестовые упражнения для обучающихся четвертого, пятого и шестого годов обучения базового уровня сложности.

По предметной области «Общая физическая подготовка» и «вид спорта»:

юноши и девушки 11-13 лет:

1. Бег 60 м
2. Прыжок в длину с места
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
4. Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек
5. Бег 1000 м

Примерный протокол промежуточной аттестации обучающихся четвертого, пятого и шестого годов обучения по обязательным предметным областям «общая физическая подготовка» и «вид спорта» представлены в таблице 18.

Таблица №18

Протокол текущей аттестации
контрольно - тестовых упражнений по предметной области
 «Общая физическая подготовка» и «вид спорта» по виду спорта **спортивное ориентирование**
 группа № _____ год обучения _____ кол-во человек в группе _____
 Дата проведения тестирования « _____ » _____ 20 _____ г.

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Полных лет	Бег 60 м (сек)		Прыжок в длину с места (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек (кол-во раз)		Бег 1000 м (мин)		Выполнение контрольно-тестовых упражнений (выполнены/не выполнены)
			результат	уровень		результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												

78

Тренер – преподаватель _____ / _____ /
 Члены комиссии _____ / _____ /

Нормативы оценки уровня физической и технической подготовленности обучающихся четвертого, пятого и шестого годов обучения базового уровня сложности предметная область «Общая физическая подготовка» и «вид спорта» вид спорта «Спортивное ориентирование»

возраст	уровень	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Бег на 60 м (сек)		Прыжок в длину с места (см)		Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек (кол-во раз)		Бег 1000 м (мин)	
		мальчики / юноши	девочки / девушки	мальчики / юноши	девочки / девушки	мальчики / юноши	девочки / девушки	мальчики / юноши	девочки / девушки	мальчики / юноши	девочки / девушки
11	Высокий	16	13	10.6	11.4	160	150	19	16	5.00	6.00
	Средний	15	10	10.8	11.6	155	145	17	14	5.10	6.10
	Низкий	12	8	11.0	11.8	150	140	15	12	5.20	6.20
12	Высокий	17	14	10.1	11.1	165	155	22	19	4.10	5.10
	Средний	16	11	10.3	11.3	160	150	20	17	4.35	5.35
	Низкий	14	9	10.5	11.5	155	145	18	15	4.55	5.55
13	Высокий	18	15	10.5	10.9	170	160	23	20	4.05	5.05
	Средний	17	12	10.7	11.1	165	155	21	18	4.25	5.25
	Низкий	15	10	10.9	11.3	160	150	20	16	4.45	5.45

Контрольно - тестовые упражнения для обучающихся первого и второго, третьего и четвертого годов обучения углубленного уровня сложности

По предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» и «вид спорта»:

юноши и девушки 14-17 лет:

1. Бег 60 м
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
3. Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек
4. Бег 800 м
5. Бег 1000 м
6. Бег 3000 м
7. Прыжок в длину с места

Примерные протоколы промежуточной аттестации обучающихся первого, второго, третьего и четвертого годов обучения углубленного уровня по обязательным предметным областям «общая и специальная физическая подготовка» и «вид спорта» представлены в таблице 20.

Протокол текущей аттестации
контрольно - тестовых упражнений по предметной области
 «Общая физическая подготовка» и «вид спорта» по виду спорта **спортивное ориентирование**
 группа № _____ год обучения _____ кол-во человек в группе _____
 Дата проведения тестирования « _____ » _____ 20 _____ г.

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Полных лет	Бег 60 м с места (сек)		Прыжок в длину с места (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек (кол-во раз)		Бег 1000 м (мин)		Бег 3000 м (мин)		Выполнение контрольно-тестовых упражнений (выполнены/не выполнены)
			результат	уровень		результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														

68

Тренер – преподаватель _____ / _____ / _____
 Члены комиссии _____ / _____ / _____

Нормативы оценки уровня физической и технической подготовленности обучающихся первого-четвертого годов обучения углубленного уровня сложности предметная область «Общая и специальная физическая подготовка» и «вид спорта» вид спорта «Спортивное ориентирование»

возраст	уровень	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Бег на 60 м (сек)		Прыжок в длину с места (см)		Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек (кол-во раз)		Бег 1000 м (мин)		Бег 800 м (мин)		Бег 3000 м (мин)	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
14	Высокий	20	16	9.7	10.7	180	170	25	22	4.00	-	-	3.80	12.8	14.9
	Средний	18	14	9.9	10.9	175	165	23	20	4.10	-	-	3.90	12.9	15.0
	Низкий	16	12	10.1	11.2	170	160	21	18	4.20	-	-	4.00	13.1	15.10
15	Высокий	22	18	9.4	10.6	185	175	29	24	3.80	-	-	3.25	12.8	14.0
	Средний	20	16	9.6	10.8	180	170	27	22	3.90	-	-	3.35	12.9	14.10
	Низкий	18	14	9.8	11.0	175	165	25	20	4.00	-	-	3.45	13.1	14.20
16	Высокий	24	20	9.1	10.4	190	180	32	28	3.20	-	-	3.10	12.7	13.00
	Средний	22	18	9.3	10.6	185	175	30	26	3.30	-	-	3.20	12.8	13.10
	Низкий	20	16	9.5	10.8	180	170	28	24	3.40	-	-	3.30	13.0	13.20
17	Высокий	24	20	9.1	10.4	195	185	32	28	3.20	-	-	3.10	12.7	13.00
	Средний	22	18	9.3	10.6	190	180	30	26	3.30	-	-	3.20	12.8	13.10
	Низкий	20	16	9.5	10.8	185	175	28	24	3.40	-	-	3.30	13.0	13.20

Методика выполнения двигательных заданий.

ОФП и СФП

Бег 30 м (мальчики и девочки; юноши и девушки)

Упражнение может выполняться с «высокого» или «низкого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение «низкого» старта). По команде «Внимание!» - прекращают движения (при «низком» старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!»- начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с. Выполняется две попытки с временным интервалом не менее 5 минут. Регистрируется сумма времени двух попыток.

Челночный бег 30м (мальчики и девочки; юноши и девушки)

Старт с лицевой линии до линии атаки. По сигналу спортсмен выполняет ускорение до линии атаки, после касания ее ногой возвращение к месту старта, касаясь ногой соответствующей линии. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Прыжки в длину с места

(мальчики и девочки; юноши и девушки)

По команде тренера-преподавателя спортсмен подходит к линии и встает перед ней, не касаясь ее носками ног. Затем, отводя руки назад, одновременно сгибая ноги в коленях, отталкивается обеими ногами, совершая прыжок вперед. После выполнения прыжка спортсмену следует продолжить движение вперед. Расстояние измеряется от линии до ближайшей точки касания пола любой частью тела. Даются 2 попытки, лучший результат идет в зачет. Измерение производится с точностью до 5 см.

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя из-за головы из положения стоя

(мальчики и девочки; юноши и девушки)

Бросок выполняется двумя руками из-за головы, из положения стоя, в коридоре шириной 3 м. В исходном положении стопы спортсмена должны находиться за линией старта. Даются 2 попытки, лучший результат идет в зачет. Измерение производится с точностью до 5 см.

Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50x50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, припрыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

2. Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки.

На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером.

Обязательная техническая программа

уровень	Описание элементов
БУ-1	Условные знаки спортивных карт, масштабы спортивных карт. Ориентирование вдоль линейных ориентиров.
БУ-2	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Ориентирование карты по компасу, ориентирование с использованием линейных и площадных ориентиров.
БУ -3	Азимут, снятие азимута с карты, ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами измерение расстояние на местности, действия при потере ориентировки.
БУ - 4	Планирование пути прохождения дистанции по линейным ориентирам. Ориентирование с использованием тормозных ориентиров .
БУ- 5	Технические приемы ориентирования (грубый азимут, точный азимут, точечное ориентирование), Понятия: дополнительная привязка, последняя привязка, задняя привязка.
БУ - 6	Специальные качества ориентировщика: умение читать карту, чувство расстояния, чувство направления.
УУ-1	Ориентирование с использованием крупных форм рельефа, Движение по азимуту, выбор пути движения между КП.
УУ-2	Выполнение приемов грубого, точного, опережающего чтения карты ,использование предстартовой информации.

5. Кадровое обеспечение.

Педагогическая деятельность по реализации образовательной программы осуществляется педагогическими работниками и другими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных образовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

С учетом специфики некоторых видов спорта предусматривается возможность участия в реализации образовательной программы педагогических работников и других работников, имеющих высшее

образование по инженерным и военным специальностям, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

В соответствии с Профессиональным стандартом должность «Тренер - преподаватель» используется при реализации дополнительных предпрофессиональных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, должность «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» используется при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта. Тренер-преподаватель может осуществлять свою деятельность с обучающимися по общеразвивающим и предпрофессиональным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта, педагог дополнительного образования только по общеразвивающим программам.

Педагогические работники, имеющие высшее образование, должны составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы. До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено педагогическими работниками дополнительного образования, тренерами-преподавателями, и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

6. Информационное обеспечение программы.

6.1. Список литературы.

Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта (по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям) и к срокам обучения по этим программам;
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)
4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (Приказ от 14 марта 2013г. №111)

Учебно-методическая литература:

6. Спортивное ориентирование. Программы для системы дополнительного образования детей, выпуск 3- М, ЦДЮТ и К МО РФ , 2002
7. Воронов Ю.С. Методика обучения юных ориентировщиков: Смоленск, 1998 г.