

Департамент образования Белгородской области
Государственное автономное учреждение дополнительного образования
«Белгородский областной Центр детского и юношеского туризма и экскурсий»

Принята на заседании
педагогического совета
от 31 августа 2021 г.
Протокол № 01



Утверждаю:
Директор ГАУДО «Белгородский
областной Центр детского и
юношеского туризма и экскурсий»
В.А. Ченцов
«31» августа 2021 г. № 220

**Рабочая программа
объединения физкультурно-спортивной направленности
«Спортивное ориентирование»**

на 2021-2022 учебный год

Составитель:
Никонов Эдуард Леонидович,
педагог дополнительного образования

г. Белгород, 2021.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование» (автор Дмитриев И.В.) физкультурно-спортивной направленности, уровень – продвинутый, тип программы – модифицированная.

Цель программы – всестороннее развитие личности обучающегося и формирование позитивных жизненных ценностей посредством занятий спортивным ориентированием.

Программа нацеливает образовательный процесс на решение следующих задач:

- укреплять здоровье обучающихся;
- повышать уровень общей специальной физической подготовки;
- совершенствовать технико-тактическую подготовленность;
- повышать уровень интеллектуальных возможностей;
- способствовать созданию дружного детского коллектива;
- воспитывать потребности к занятиям физической культурой и спортом.

Изменения в содержание программы не были внесены.

Год обучения по программе: 5.

Возраст обучающихся: 11-16 лет.

Состав группы: разновозрастной, разнополый.

Учебная группа сформирована из детей, не имеющих медицинских противопоказаний, и без предъявления специальных требований к их знаниям и умениям.

Объем учебной нагрузки: 216 часов.

Режим занятий: 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа).

Ожидаемые результаты обучения

Обучающиеся должны знать:

- общие положения правил по спортивному ориентированию;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- обязанности судьи;
- специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности, в горном районе;
- упражнения, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры;
- упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, координации движений, выносливости, расслабление;
- понятия технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;
- понятия: дополнительная привязка, последняя привязка, задняя привязка;

- действия участников в аварийной ситуации;
- основы безопасности при участии в соревнованиях.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять комплекс самоподготовки к старту;
- двигаться по азимуту;
- определять и контролировать направление с помощью карты и компаса;
- выполнять приёмы грубого, точного, опережающего чтения карты;
- уметь использовать приёмы долговременной, оперативной, кратковременной памяти;
- уметь читать карту с одновременным слежением за местностью;
- контролировать расстояние с помощью объектов местности по карте;
- уметь выполнять действия по выходу на КП с различных привязок (последних, задних, дополнительных);
- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять специально-беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты, гибкости, ловкости и прыгучести, силы;
- владеть приёмами техники бега.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка	14	14	-	тест, собеседование, контрольные задания
2	Раздел 2. Физическая подготовка	46	-	46	
2.1	Общая физическая подготовка	20	-	20	контрольные тесты и упражнения
2.2	Специальная физическая подготовка	26	-	26	контрольные тесты и упражнения
3	Раздел 3. Техника ориентирования	28	-	28	тест, собеседование, контрольные задания
4	Раздел 4. Техника бега	6	-	6	контрольные тесты и упражнения
5	Раздел 5. Техника лыжных ходов	16	-	16	контрольные тесты и упражнения
6	Раздел 6. Тактическая подготовка	12	-	12	тест, собеседование, контрольные задания
7	Раздел 7. Психологическая подготовка	14	-	14	тест, собеседование, контрольные задания
8	Раздел 8. Интеллектуальная подготовка	14	-	14	тест, собеседование, контрольные задания
9	Раздел 9. Тренировочные дистанции	16	-	16	тест, собеседование, контрольные задания
10	Раздел 10. Участие в соревнованиях	26	-	26	соревнование
11	Раздел 11. Инструкторская и судейская практика	12	-	12	тест, собеседование, контрольные задания
12	Раздел 12. Культурно-массовые мероприятия	12	-	12	тест, собеседование
	ИТОГО	216	14	202	

Содержание учебного плана

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теория:

1. Анализ результатов прошедшего сезона.
2. Роль интеллектуальных возможностей спортсмена в достижении высоких спортивных результатов в ориентировании.
3. Психология спортивной деятельности.
4. Средства восстановления спортивной работоспособности.
5. Законы развития физических качеств.
6. Планирование тренировочного процесса.

РАЗДЕЛ 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практика:

2.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта: легкой атлетикой.
2. Подвижные игры и эстафеты.
3. Туристские походы.
4. Участие в массовых соревнованиях.

2.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Упражнения для развития быстроты (СБУ, короткие ускорения, челночный бег).
2. Упражнения для развития силы (круговая тренировка с применением упражнений с отягощением собственным телом, бег «в гору»).
3. Упражнения для развития силы (круговая тренировка, применение отягощений до 1 кг).
4. Прыжковые упражнения «в гору».
5. Упражнения для развития ловкости (полосы препятствий).
6. Специальные упражнения для развития координации движений.
7. Упражнения для развития гибкости.
8. Упражнения для развития скоростной выносливости: повторные и интервальные тренировки.
9. Определение индивидуального АнП.
Работа на уровне АнП (не более 20% от общего объема).

РАЗДЕЛ 3. ТЕХНИКА ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Практика:

1. Совершенствование всех элементов техники ориентирования: на реальной местности, на созданной модели, в соревновательных условиях.
2. Дальнейшее совершенствование индивидуальной системы ориентирования, поиск и апробация новых вариантов.

РАЗДЕЛ 4. ТЕХНИКА БЕГА

1. Практика:
2. Специальные беговые упражнения. Постановка ноги на грунт, техника работы рук, правильное положение корпуса.
3. Совершенствование техники бега по разному грунту, в подъем, со спуска.

РАЗДЕЛ 5. ТЕХНИКА ЛЫЖНЫХ ХОДОВ

Практика:

1. Дальнейшее изучение техники передвижения на лыжах классическими ходами.
2. Основы конькового хода (повторение). Изучение техники разновидностей конькового хода.
3. Техника скоростного прохождения спусков.

РАЗДЕЛ 6. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практика:

Отработка тактических приемов на соревнованиях разного ранга.

РАЗДЕЛ 7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практика:

Совершенствование методов регуляции психических состояний спортсмена на дистанции. Поиск новых методик.

РАЗДЕЛ 8. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Практика:

Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями:

- а) общие и специальные ТУ, для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления;
- б) контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ.

РАЗДЕЛ 9. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ДИСТАНЦИИ

Практика:

Тренировочные дистанции на разных типах местности.

РАЗДЕЛ 10. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Практика:

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе. С целью ознакомления возможно участие в

соревнованиях по более старшей возрастной группе. Участие в первенствах города, района, региона.

РАЗДЕЛ 11. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

1. Практика: Планирование и постановка дистанций. Работа в качестве начальника дистанций, зам.главного секретаря.

2. Участие в судействе соревнований в качестве судей старта, финиша, контролеров.

3. Освоение компьютерных программ судейства соревнований.

РАЗДЕЛ 12. КУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Практика:

Клубные дни. Проведение экскурсий, походов и др. культурно-массовых мероприятий. Участие в итоговых вечерах. КВН и развлекательные мероприятия в режиме сборов-походов.

Оценочные материалы

Контрольные вопросы входного контроля

<p>1 Какой КП стоит во внесмаштабной яме на поляне?</p>	<p>8 На какой КП придет участник, если будет двигаться со старта на юго-запад?</p>
<p>2 Какой КП находится на стыке просек?</p>	<p>9 Какая гора выше?</p>
<p>3 Какой КП находится на западном углу непреодолимой ограды?</p>	<p>10 Какая стрелка обозначает "подъем"?</p>
<p>4 Какой КП находится на восточной полянке?</p>	<p>11 У какой горы южный склон крутой?</p>
<p>5 Какой КП стоит у юго-восточного камня?</p>	<p>12 Какая вершина выше?</p> <p>а) восточная б) северная в) западная</p>
<p>6 Какой КП находится в северо-западном направлении от старта?</p>	<p>13 Какой профиль подходит к данной рельефной ситуации?</p>
<p>7 В каком направлении надо двигаться, чтобы со старта прийти на КП?</p> <p>а) на северо-восток б) на юго-запад в) на северо-запад</p>	<p>14 Подберите описание к рельефной ситуации.</p> <p>а) холм с крутым южным склоном б) холм вытянут в направлении север-юг, имеет две вершины в) холм вытянут в направлении запад-восток, имеет две одинаковые вершины.</p>
<p>15 Какой КП стоит в седловине?</p>	<p>15 Какой КП стоит в седловине?</p>

16. Выберите правильное значение выражения «привязка КП»
- а) сочетание ориентиров, влияющих на выбор пути;
 - б) конечный ориентир, с которого берется КП;
 - в) хорошо заметный ориентир, по которому участник может определить свое местоположение.
17. Вы пришли в точку КП, а призм нет. Вы точно не уверены, что это та точка. Ваши действия?
- а) не теряя секунды, продолжу идти по дистанции;
 - б) выйду еще раз на привязку и иду на КП;
 - в) начну поиск по системе прочесывания.
18. Что должно быть нанесено на карту судьями к моменту старта участника соревнований на маркированной трассе?
- а) финиш;
 - б) точка начала ориентирования, контрольные пункты, финиш;
 - в) точка начала ориентирования.
19. С какого момента начинается отчет времени участника соревнований на дистанции в заданном направлении?
- а) с момента вызова участника;
 - б) с момента получения карты;
 - в) с момента команды «старт».
20. Выберите правильное значение выражения «легенда КП»
- а) уточнение местоположения КП на объекте местности и относительно его;
 - б) порядковый номер КП;
 - в) ориентир, на котором установлен знак КП.

Критерии оценки:

Высокий уровень – 15-20 баллов

Средний уровень – 9-14 баллов

Низкий уровень – 8 и менее баллов

Контрольные вопросы промежуточного контроля

<p>1 Какой КП находится на перемычке поляны?</p>	<p>8 Подберите описание.</p> <p>а) холм, вытянут в направлении север-юг западный склон крутой;</p> <p>б) яма с крутым южным склоном;</p> <p>в) яма, вытянута в направлении север-юг. Восточный склон пологий, западный - крутой.</p>
<p>2 Какой КП стоит в средней немасштабной яме?</p>	<p>9 Какая стрелка обозначает "спуск"?</p>
<p>3 Какой КП находится на западной развилке дорог?</p>	<p>10 Какой склон круче?</p> <p>а) северо-восточный б) юго-восточный в) северо-западный</p>
<p>4 Какой КП находится на юго-восточном краю болота?</p>	<p>11 Подберите характеристику к графическому изображению рельефа.</p> <p>а) выступ б) яма в) ступень</p>
<p>5 Какой КП стоит в восточной ложине?</p>	<p>12</p> <p>а) перемычка б) проход в) бугор</p>
<p>6 В каком направлении надо двигаться, чтобы со старта прийти на КП?</p> <p>а) на северо-восток б) на юго-запад в) на юго-восток</p>	<p>14 Какой КП соответствует данной легенде?</p>
<p>7 Определите азимут от старта до КП?</p> <p>а) 45 градусов б) 90 градусов в) 270 градусов</p>	<p>15</p>

16. Выберите правильное значение выражения «контрольное время»

- а) время, с которого начинается хронометраж;
- б) время, в течение которого участник может находиться на дистанции ориентирования;
- в) время, полученное участником на маркированной дистанции за ошибки в нанесении КП.

17. Подбери легенду: северо-восточный камень: южная сторона.

А							
Б							
В							

18. После финиша вы увидели, что ваш результат аннулирован. Ваши действия?

- а) пойду самостоятельно выяснять причины;
- б) сообщу тренеру или представителю команды;
- в) никому не скажу.

19. Вы получили штрафные круги на маркированной дистанции. Кто должен считать их прохождение?

- а) сам участник;
- б) судья должен считать и говорить, сколько кругов осталось пройти;
- в) тренер должен говорить участнику, сколько кругов он прошел.

20. Вы приближаетесь к КП и видите, что несколько участников бегут в том же направлении. Ваши действия?

- а) спрошу на какой КП они бегут;
- б) пойду на КП, не обращая на них внимания;
- в) побегу за ними.

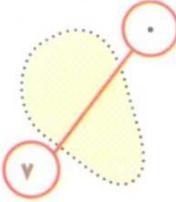
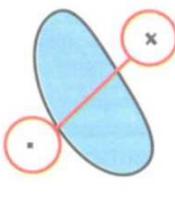
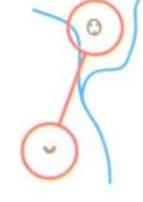
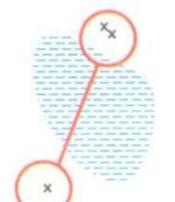
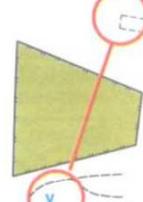
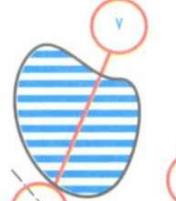
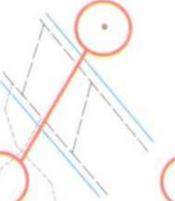
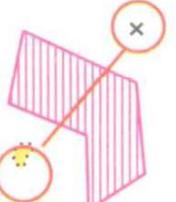
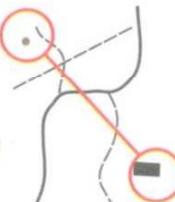
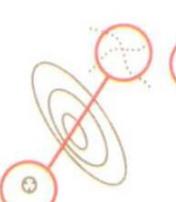
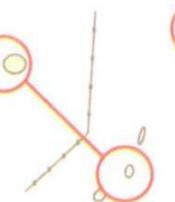
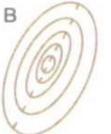
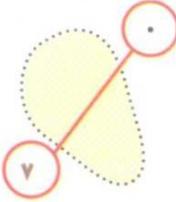
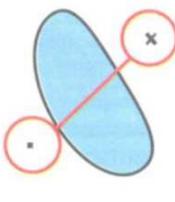
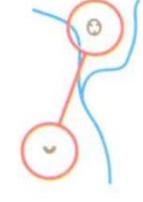
Критерии оценки:

Высокий уровень – 15-20 баллов

Средний уровень – 9-14 баллов

Низкий уровень – 8 и менее баллов

Контрольные вопросы итогового контроля

<i>Определите ситуацию.</i>		<i>На какой КП нельзя бежать напрямик?</i>		
<p>1</p> <p>а) пересечение узкой просеки с дорогой б) пересечение широкой просеки с дорогой в) пересечение дороги с тропой</p>	<p>11</p> <p>а  б  в </p>			
<p>2</p> <p>а) пересечение дорог б) пересечение троп в) пересечение дороги с тропой</p>	<p>12</p> <p>а  б  в </p>			
<p>3</p> <p>а) горка на поляне б) камень на поляне в) поляна</p>	<p>13</p> <p>а  б  в </p>			
<p>4</p> <p>а) болото б) яма в) заболоченная яма</p>	<p>14</p> <p>а  б  в </p>			
<p>5</p> <p>а) яма б) капони́р на горке в) капони́р в яме</p>	<p>15</p> <p>а  б  в </p>			
<p>6 Какая гора выше?</p> <p>а  б  в </p>	<p>7 Какая стрелка обозначает "спуск"?</p> <p>а  б  в </p>			
<p>8 Какая вершина выше?</p> <p> а) северная б) северо-восточная в) южная</p>	<p>9 Какой склон круче?</p> <p> а) северный б) западный в) восточный</p>			
<p>10 Какая яма глубже?</p> <p>а  б  в </p>	<p>11 а  б  в </p>			

16. Выберите правильное значение выражения «штрафное время»
а) время, которое прибавляется к результату участника за опоздание на старт;
б) время, полученное участником на маркированной трассе за ошибки в нанесении КП;
в) время, в течение которого участник может находиться на дистанции ориентирования.

17. Вы опоздали на старт по своей вине. Ваши действия?
а) прийти на старт, получить карту и уйти на дистанцию;
б) не стартовать;
в) стартовать только в том случае, если изменят время старта.

18. Что происходит с результатом участника, который на дистанции в заданном направлении отметил лишний КП?
а) результат засчитывается как правильный и вносится в протокол, в зависимости от бегового времени;
б) результат аннулируется;
в) из результата участника вычитается часть времени, потраченного на поиск лишнего КП.

19. Выберите правильное значение выражения «полигон»
а) место определения судьями точности нанесения КП на карту;
б) перегон между двумя КП;
в) участок местности со стационарными КП, на котором проводятся тренировки и соревнования.

20. Выберите правильное значение выражения «старт ориентирования»
а) место, откуда начинается ориентирование по карте (обозначается красным треугольником);
б) место, где спортсмен получает карту;
в) место, откуда начинается точное ориентирование на КП.

Критерии оценки:

Высокий уровень – 15-20 баллов

Средний уровень – 9-14 баллов

Низкий уровень – 8 и менее баллов

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	Уровень развития	до 10 лет		11-12 лет		13-14 лет		15-16 лет		17-18 лет	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Бег 30 м (сек.)	высокий	5,0 и быстрее	5,1 и быстрее	4,9 и быстрее	5,0 и быстрее	4,7 и быстрее	4,9 и быстрее	4,5 и быстрее	4,8 и быстрее	4,2 и быстрее	4,5 и быстрее
	средний	5,1-6,0	5,2-6,1	5,0-5,9	5,1-6,0	4,8-5,6	5,0-5,9	4,6-5,5	4,9-5,7	4,3-5,0	4,6-5,5
	низкий	6,1 и медл.	6,2 и медл.	6,0 и медл.	6,1 и медл.	5,7 и медл.	6,0 и медл.	5,6 и медл.	5,8 и медл.	5,1 и медл.	5,6 и медл.
Кросс с отметкой, 300 м, 4 кп	высокий	2.00 и быстрее	2.05 и быстрее	1.55 и быстрее	2.00 и быстрее	1.50 и быстрее	1.55 и быстрее	1.40 и быстрее	1.50 и быстрее	1.30 и быстрее	1.40 и быстрее
	средний	2.01-2.20	2.06-2.25	1.56-2.15	2.01-2.20	1.51-2.10	1.56-2.15	1.41-2.00	1.51-2.10	1.31-1.50	1.41-2.00
	низкий	2.21 и медл.	2.26 и медл.	2.16 и медл.	2.21 и медл.	2.11 и медл.	2.16 и медл.	2.01 и медл.	2.11 и медл.	1.51 и медл.	2.01 и медл.
Ориентирование в заданном направлении	Параметры дистанции	1 км – 4 кп		1,5 км – 5 кп		2 км – 6 кп		2,5 км – 7 кп		3 км – 8 кп	
	высокий	24.00 и быстрее	25.00 и быстрее	24.00 и быстрее	25.00 и быстрее	30.00 и быстрее	32.00 и быстрее	30.00 и быстрее	31.00 и быстрее	30.00 и быстрее	32.00 и быстрее
	средний	24.01 – 32.00	25.01 – 34.00	24.01 – 30.00	25.01 – 32.00	30.01 – 38.00	32.01 – 40.00	30.01 – 38.00	31.01 – 40.00	30.01 – 42.00	32.01 – 45.00
	низкий	32.01 и медл.	34.01 и медл.	30.01 и медл.	32.01 и медл.	38.01 и медл.	40.01 и медл.	38.01 и медл.	40.01 и медл.	42.01 и медл.	45.01 и медл.

Методическое обеспечение

Основными организационными формами образовательного процесса являются учебные занятия, практические занятия, самостоятельная работа. Беседы, ситуации игровой направленности, викторины, тесты, совместные праздники с родителями планируются с учетом возрастных особенностей и темы. Выбор формы должен реализовать цели и задачи занятия, способствовать поддержанию физической активности и интереса к туристской и познавательной деятельности. При проведении практических занятий используются индивидуальные и групповые формы.

В организации образовательного процесса предусматриваются различные формы проведения занятий, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интересной, дифференцированной и гибкой: лекции, беседы, игры, соревнования, экскурсии, походы, встречи с интересными людьми, кроссворды, викторины и т.д.

Ведущими методами обучения являются:

- наглядные – направлены на определение характера изучения и усвоения знаний, а также систематизацию и обобщение знаний;
- словесные – направлены на процесс формирования и усвоения понятий и формирование образов (объяснение, беседа, рассказ, лекция, описание);
- практические – направлены на формирование практических умений и навыков (упражнения, практическая работа, самостоятельная работа);
- объяснительно-иллюстративный – направлен на изучение нового материала.

Методы, используемые на занятиях по спортивному ориентированию, направлены на:

- на приобретение специальных знаний (показ, идеомоторная тренировка, демонстрация);
- на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчлененного и целостного упражнения);
- на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств (равномерный, повторный, игровой, соревновательный).

В процессе обучения приобретение теоретических знаний и практических навыков осуществляется последовательно от простого к сложному.

В целях создания условий для достижения качества обучения рекомендуется использовать современные педагогические технологии (здоровьесберегающие, игровые, репродуктивные, творческие, информационные, коммуникативные, диалогические и др.) и воспитательные технологии (технология «КТД», технология «Тренинг общения», шоу-технологии, технология «Создание ситуации успеха», диалог «педагог-воспитанник» и др.).

Учитывая специфику спортивного ориентирования, особое значение уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, проведения каждого занятия, старта, мероприятия.

Своеобразие программы заключается в том, что повышение результативности выступлений в соревнованиях по ориентированию достигается через развитие интеллектуальных способностей обучающихся в процессе спортивной тренировки, а интерес к занятиям стимулируется проведением спортивно-оздоровительных и культурно-развлекательных: массовых мероприятий. В занятиях широко используются упражнения-тренажеры (УТ), позволяющие расширить арсенал средств и методов развития восприятия, внимания, памяти, мышления в сочетании с физическими упражнениями.

Особенности организации образовательной деятельности

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические сведения необходимы обучающимся для наилучшего решения поставленных задач. Особое значение необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, проведения каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка – процесс воспитания основных физических качеств. Физическую подготовку в спортивном ориентировании, как и в других видах спорта, можно подразделить на два взаимозависимых процесса:

- общую физическую подготовку;
- специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка – разностороннее развитие всех физических качеств.

Специальная физическая подготовка – процесс развития основного для ориентировщика физического качества – выносливости. Выносливость ориентировщика можно охарактеризовать как способность противостоять нарастающему утомлению (усталости) во время передвижения по дистанции. Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость – способность противостоять утомлению при любой работе.

Специальная выносливость – способность противостоять утомлению в условиях соревнований.

Движения спортсмена осуществляется за счет мышечной работы. Работа мышц обеспечивается за счет энергии. Обеспечение энергией работающих мышц происходит двумя основными путями: аэробным (при участии кислорода) и анаэробным (без участия кислорода).

Работа, производимая за счет бескислородных источников энергии, достаточно кратковременна (от 3 секунд до 15 минут), поэтому работа мышц ориентировщика на дистанции в основном обеспечивается за счет аэробных источников энергии, так как их действие длится от 1 минуты до нескольких часов.

Общая выносливость зависит от доставки кислорода работающим мышцам и определяется работой систем органов, осуществляющих транспорт кислорода к рабочим мышцам: сердечно-сосудистой, дыхательной.

Для совершенствования общей выносливости ориентировщика используются средства и методы, направленные на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем: бег или передвижение на лыжах большой продолжительностью (5-15 км в зависимости от возраста и уровня подготовленности), пешие походы, прогулки, спортивные игры и т.д.

Для снижения монотонности этих упражнений программой предусматривается применение карточек с заданиями (УТ), которые, в свою очередь, помогают наряду с общей выносливостью развивать интеллектуальные способности юных спортсменов.

Специальная выносливость ориентировщика определяется соотношением аэробного (без кислорода) и анаэробного (с кислородом) энергообеспечения. У спортсменов-ориентировщиков соотношение аэробной и анаэробной работы порядка 95 и 5%. Для развития специальной выносливости применяются упражнения, позволяющие поднять скорость анаэробного порога.

Обеспечение мышечной работы происходит за счет освобождения энергии при химических реакциях, происходящих в организме спортсмена. При освобождении энергии с участием кислорода в работающих мышцах образуется молочная кислота, которая устраняется другими органами. По мере повышения пороговой скорости возникает ситуация, когда образование молочной кислоты в мышцах превышает возможность ее устранения. В этой ситуации начинается накопление молочной кислоты в работающих мышцах и создается неблагоприятная ситуация для работы мозга, что приводит к ошибкам в ориентировании.

Каждый спортсмен имеет свою пороговую скорость и индивидуальную ЧСС, соответствующую скорости анаэробного обмена. Анаэробный порог и ЧСС, соответствующую ему, определяют при помощи специальных тестов. Описание этих тестов можно найти в специальной литературе по врачебному контролю. Некоторые варианты этих тестов не требуют специальной аппаратуры и могут быть проведены на беговой дорожке стадиона.

Для рациональной дозировки физической нагрузки занимающихся рекомендуется воспользоваться этими тестами. Для развития специальной выносливости использовать упражнения с ЧСС, соответствующей анаэробному порогу.

Специальная выносливость ориентировщика является сложным по структуре двигательным качеством и зависит от развития силы, быстроты, гибкости, координационных способностей, без совершенствования которых невозможно достижения высокого уровня специальной выносливости ориентировщика.

Силовой компонент выносливости. Специальная выносливость ориентировщика в значительной мере связана с уровнем развития силы отдельных мышечных групп, участвующих в работе при передвижении по дистанции.

Повышение мощности усилия мышц ног приводит к увеличению скорости передвижения при подъеме в гору, увеличение силы мышц плечевого пояса приводит к увеличению силы отталкивания при передвижении на лыжах и т.д.

Развитие силы ориентировщика необходимо осуществлять как в процессе общей физической подготовки (для укрепления здоровья), так и в рамках специальной физической подготовки (развитие силы мышц, участвующих в работе на дистанции). Все средства, применяемые для развития силы ориентировщика, можно подразделить на общие и специальные.

Средства развития общей силовой направленности:

- упражнения с использованием внешних отягощений (гантели, набивные мешки, вес партнера);
- упражнения, отягощенные весом собственного тела (отжимания, подтягивания, упражнения в упоре, прыжки и т.д.);
- упражнения с использованием тренажеров. Средства специальной силовой направленности:
 - упражнения с использованием природных отягощающих факторов;
 - прыжковые упражнения;
 - имитационные упражнения.

Силовые способности принято подразделять:

на собственно силовые способности;

на скоростно-силовые;

на силовую выносливость. Спортсмену-ориентировщику прежде всего необходим высокий уровень развития силовой выносливости, поэтому остановимся подробнее на особенностях метода ее воспитания.

Силовая выносливость – способность противостоять утомлению в работе большой продолжительности и со значительным мышечным напряжением. Основным методом ее развития является метод использования неопредельных отягощений. В основе этого метода лежит многократное повторение упражнений с отягощением небольшого веса или с использованием веса собственного тела с числом повторений от 20 до 70. Применяется также работа с легким весом, выполняемая «до отказа». В качестве отягощений можно применять камни, мешочки с песком и т.д. Применение больших отягощений малоэффективно в подготовке

ориентировщика, и их применение требует соблюдения определенных правил. Следует добавить, что применение больших отягощений может нанести вред здоровью юных ориентировщиков.

Педагогу, занимающемуся с детьми, следует помнить о недопустимости применения больших отягощений. Очень аккуратно следует относиться к упражнениям со штангой. Применение грифа от штанги вполне достаточно для детей школьного возраста, а вес гантелей не должен превышать 0,5 кг.

Для воспитания общей и специальной силовой выносливости ориентировщика очень эффективным является метод круговой тренировки.

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

При составлении программы круговой тренировки следует учитывать основные методические принципы ее построения:

- в программе должны чередоваться упражнения на разные группы мышц;
- «станции» с упражнениями на одинаковые мышечные группы не должны располагаться рядом;
- для более четкой организации тренировочного процесса целесообразно в один круг подбирать спортсменов с одинаковой подготовленностью; в этом случае можно задавать нагрузку по времени выполнения отдельного упражнения;
- в круговой тренировке используются жесткие интервалы отдыха между упражнениями, допускается использование и других интервалов отдыха между кругами.

Для проведения круговой тренировки ориентировщика можно использовать «естественные тренажеры»: гору, песок, поваленные деревья, пеньки и т.д. Педагогу следует заранее планировать «станции», избегая травмоопасных упражнений: поднятие прямых ног в положении лежа на

спине, сгибание коленных суставов под нагрузкой веса собственного тела более чем на 90° и т.д.

Скоростной компонент выносливости.

Говорить об уровне выносливости ориентировщика имеет смысл лишь в том случае, если спортсмен в состоянии передвигаться с необходимой скоростью. Результаты последних исследований показали, что ориентировщик, имеющий более высокую абсолютную скорость на эталонном отрезке (например, 1 км), при равных показателях выносливости будет иметь преимущество. Из этого следует, что для достижения высоких результатов необходимо развивать скоростные способности. Отсутствие в тренировочной программе специальной программы по развитию и поддержанию скоростных способностей спортсмена часто приводит к формированию «скоростного барьера», который проявляется в способности долго передвигаться с невысокой скоростью и неспособностью ее повысить.

Скорость передвижения на дистанции в ориентировании из-за высокой вариативности условий передвижения (болото, густой лес, подлесок, высокая трава и т.д.) лимитируется уровнем развития не только собственно скоростных возможностей, но и уровнем развития гибкости и координационных способностей.

Средства и методы воспитания быстроты движений (скорости).

Быстрота движений характеризуется временем двигательной реакции, максимальной скоростью одного движения и максимальной частотой движений в единицу времени.

К средствам воспитания быстроты движений относятся: физические упражнения, выполняемые с максимальной скоростью; скоростно-силовые упражнения (бег, прыжки, метания и др.); подвижные и спортивные игры.

Хорошим средством воспитания быстроты являются специально-беговые упражнения, выполняемые с максимально возможной для данного спортсмена частотой.

При выполнении упражнений на развитие быстроты движений необходимо выполнять определенные требования. Повторные упражнения следует выполнять с околопредельной или предельной интенсивностью. Длительность выполнения каждого упражнения не должна быть большой, так как поддерживать долго максимальную интенсивность невозможно. Во время отдыха между повторением упражнений рекомендуется использовать медленную ходьбу или покой, а сам отдых продолжать до восстановления дыхания.

Паузы отдыха между упражнениями должны быть достаточно продолжительными, до полного восстановления организма. Во время этих пауз можно выполнять различные упражнения, направленные на совершенствование технических элементов ориентирования и развитие интеллектуальных способностей.

Упражнения повторяются до снижения скорости их выполнения, после чего их следует прекратить.

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

Средства и методы воспитания координации движений (ловкости)

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

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

Средством воспитания ловкости являются упражнения со сложной координацией движений.

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

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

Средства и методы воспитания амплитуды движений (гибкости)

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

Методика развития гибкости.

Для развития и совершенствования гибкости наиболее эффективны упражнения на растягивание. Растягивание может выполняться в виде баллистических движений (махи руками и ногами, наклоны и т.д.), выполняемых с различной амплитудой, скоростью и иногда с отягощениями.

Статическое растягивание заключается в том, что спортсмен принимает определенную позу и удерживает ее в течение определенного времени. После этого следует расслабление, а затем повторение задания. Для развития и совершенствования гибкости традиционно применяются динамические (баллистические) упражнения, при многократном выполнении которых постепенно возрастают углы сгибания или разгибания.

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

Для всех спортсменов во всех видах спорта необходима высокая подвижность в суставах позвоночного столба.

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

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

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

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

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

Общие рекомендации для выполнения упражнений на гибкость:

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

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

В процессе отдыха и восстановления, особенно вечером перед сном, при выполнении упражнений на растягивание мышца оптимально

расслабляется, что обеспечивает максимальное восстановление во время ночного сна.

Стретчинг как новое современное направление в развитии гибкости За рубежом и в нашей стране в последние годы получил широкое распространение стретчинг - система статических упражнений, развивающих гибкость, способствующая повышению эластичности мышц. Термин «стретчинг» происходит от английского «натянуть», «растягивать».

Специалисты связывают широкое внедрение стретчинга в спортивную практику с поисками путей повышения эластичности мышечной ткани, сухожилий, связок и суставных сумок, с целью профилактики травм и повышения работоспособности мышечного аппарата. Особое значение для спортсменов-ориентировщиков имеет состояние связок и суставных сумок коленного, тазобедренного и голеностопного суставов. Для спортсменов, выступающих в соревнованиях по лыжному ориентированию, актуальным является состояние плечевого и локтевого суставов.

В процессе упражнений на растягивание в статическом режиме спортсмен принимает определенную позу и удерживает ее от 15 до 60 секунд, при этом он может напрягать растянутые мышцы.

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

Упражнения стретчинга позволяют сделать мышцы более эластичными и упругими. Это способствует повышению координации движений, увеличивает работоспособность мышц, улучшает переносимость нагрузок и обеспечивает профилактику травматизма. Поскольку при стретчинге улучшается кровообращение мышц, он является эффективным средством, ускоряющим процессы восстановления после объемных и скоростно-силовых нагрузок.

Механические мышечные воздействия на сосуды при выполнении стретчинга являются мощным дополнительным механизмом их растяжения, что повышает мышечный кровоток и ускоряет процессы восстановления после травм.

В структуре тренировочного занятия упражнения стретчинга, как и другие динамические упражнения на гибкость, могут использоваться в разминке после упражнений на разогревание как средство подготовки мышц, сухожилий и связок к выполнению объемной или высокоинтенсивной тренировочной программы; в основной части тренировки - как средство развития гибкости и повышения эластичности мышц и связок; в заключительной части тренировки как средство восстановления после высоких нагрузок и профилактики травм опорно-двигательного аппарата, а также для снятия боли и предотвращения судорог.

В процессе спортивной тренировки встречаются различные разновидности стретчинга. Наиболее распространена следующая последовательность выполнения упражнений: фаза сокращения мышцы

(силовое или скоростно-силовое упражнение) продолжительностью 1-5 секунд, затем расслабление мышцы 3-5 секунд и после этого растягивание в статической позе от 15 до 60 секунд. Длительность растягивания более 30 секунд применяется в тренировке только подготовленных спортсменов. Продолжительность растягивания для начинающих заниматься стретчингом и юных спортсменов находится в пределах 10-20 секунд.

Статические упражнения на растягивание выполняются медленно и осторожно. Дозируют нагрузку на мышцу с помощью равномерного растягивания до появления ощущения легкого дискомфорта (слабое болевое ощущение). Пружинистые движения в статическом положении не допускаются, также не допускаются сильные болевые ощущения в мышцах.

Во время выполнения упражнений необходима концентрация внимания на нагруженную группу мышц.

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Среди методов достижения поставленной цели следует выделить следующие.

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

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

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

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

- при подборе УТ следует учитывать возраст и квалификацию занимающихся;
- если группа разновозрастная, то «мини-соревнование» проводят по группам;

- успех проведения учебно-тренировочных игр во многом зависит от того, насколько хорошо они освоены самим руководителем (нужно всегда помнить, что неподготовленность руководителя порождает неорганизованность и часто превращает содержательное и полезное упражнение в пустую забаву);

- руководитель должен тщательно разработать план-конспект проведения игр с ТУ; в плане необходимо продумать всю схему;

- обязательно целиком предусмотреть систему контроля за правильностью выполнения соревновательного упражнения, разработать правила игры.

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

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

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

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

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

Необходимость поддержания свода стопы связана с наличием при беге удара о землю, первой рессорой при котором является стопа. Второй рессорой, смягчающей удар, является коленный сустав, которому тоже необходимо уделять большое внимание.

Среди случаев травматизма колено занимает не последнее место. Хотелось бы напомнить, что при укреплении связочного аппарата коленного сустава недопустимо применение упражнений, где угол сгибания в коленном суставе даже под нагрузкой собственного тела достигает менее 90° (все глубокие приседания и т.д.).

Особое внимание необходимо уделить укреплению мышц, поддерживающих позвоночник в вертикальном положении. После стопы и коленного сустава удар принимает на себя позвоночник, а точнее, межпозвоночные диски, которые находятся между позвонками и состоят из хряща. При каждом ударе о землю у бегущего человека нагрузка на диск увеличивается. Если мышцы, поддерживающие позвоночник, слабые, то нагрузка на диск может быть настолько велика, что со временем вызовет нежелательное изменение в межпозвоночных дисках. Это, в свою очередь, приводит к неравномерности в высоте диска, что может повлечь сдавливание нервов и сосудов, проходящих в канале позвоночника. Неравномерность диска вызывает искривление позвоночного столба и несимметричную работу мышц, что является причиной возникновения болезненных ощущений в мышцах и головных болей.

К мышцам, поддерживающих позвоночник, относятся мышцы спины (длинные мышцы спины), мышцы шеи и мышцы брюшного пресса. Существует большое количество методик развития этих мышц, но главное при подборе упражнений – исключать травмоопасные упражнения, связанные с переразгибанием позвоночного столба.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Условные знаки

Показать ребятам спортивную карту знакомой им местности. Попросить их догадаться, каким цветом могут быть нарисованы: вода, поляна, лес, дороги и т.д. Объяснить, что карта - модель местности, где все ориентиры зарисованы в виде условных знаков. Каждый ученик, слушая объяснение, должен держать в руках карту.

Дать возможность учащимся самим попрактиковаться в создании «карты», это облегчит понимание. Предложить ученикам составить карту класса (комнаты, зала), где проходят занятия.

Задание детям:

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

Замечания. Ошибки при рисовке неизбежны, поэтому надо рисовать карту простым карандашом, тогда при наличии ластика все ошибки будут сразу ликвидированы, и ребенок останется в хорошем настроении. Когда все ребята справятся с заданием, можно приступать к исправлению ошибок. Преподаватель предлагает всем ученикам проследить за некоторыми ошибками у себя в карте и при обнаружении стереть их ластиком и нарисовать правильно. Самыми распространенными являются ошибки в изображении окон, дверей, шкафов. Обычно они все «лежат» на полу, занимая при этом половину «карты».

Задание детям:

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

Примечание. Надо стараться проследить за каждым учеником.

После этого возможен переход к изучению условных знаков спортивных карт. Разделить все условные знаки на категории и спланировать (с учетом особенностей полигона), какие из них можно изучить на конкретном занятии.

Начинать следует с дорожной сети.

Продумайте маршрут движения по карте, передвигаясь по которому можно показать дороги разного класса: шоссе, грунтовую дорогу, лесную дорогу, тропу. Пройдите вместе с учащимися по этому пути. Попросите их ответить на вопросы: «Чем дороги отличаются на местности? А на карте?»

Проведите знаковую эстафету (эстафета с использованием условных знаков). Вариантов проведения этих эстафет множество, но все они преследуют одну цель - закрепление знания знаков в игровой форме.

Приводим один из способов проведения знаковых эстафет.

Напишите на карточках названия изученных условных знаков. Разделите детей на 2 команды. Дайте первому участнику в руки карту. Первый участник из каждой команды по команде «марш» добежит до преподавателя вместе с картой, получает от него карточку с названием условного знака, находит его у себя в карте и показывает преподавателю. В случае правильного ответа спортсмен возвращается к своей команде, передает второму участнику карту, и тот начинает движение. Если спортсмен ошибается, он обегает свою команду и получает новую карточку.

Предложите учащимся нарисовать карту участка местности, где находится ваш клуб (школа, кружок и т.д.). Выберите ограниченный с четырех сторон дорогами или забором участок. Проведите конкурс на лучшую карту.

После изучения дорог переходите к другим ориентирам, изучая их по группам (гидрография, строения, открытые участки, рельеф). Добавляйте карточки в знаковые эстафеты.

Описание легенд.

Описанию легенд следует посвятить несколько занятий. Объясните ученикам, что легенда – описание точки, на которой установлен знак контрольного пункта. Точка, которую на карте можно наколоть иголкой. Начинайте со словесного описания.

1. Возьмите знак КП, передвигаясь вместе с учениками по лесу, переставляйте его. Попросите учеников называть легенду каждого КП по мере перестановки знака КП.

2. Выберите большую поляну или место с хорошей видимостью, поставьте в пределах видимости 5-6 КП. Ученики должны обойти все КП с компасом и чистой картой в руках и написать словами на листе бумаги легенды всех КП. Для контроля и разбора ошибок пройдите вместе по всем КП, обсуждая написанное ребятами.

Переходите к изучению символов для описания легенд КП. Это очень важный момент, так как многие ребята с трудом их воспринимают. Не торопитесь, изучайте по одной колонке в неделю, стремитесь к игровой форме обучения.

Примерный план обучения:

- 1) сделайте расшифровку символов по колонкам;
- 2) изучайте условные знаки символов для описания легенд;
- 3) уточните месторасположение объекта КП, используемого для его постановки среди подобных, которые ограничены кругом КП на карте. Объект постановки КП, как правило, похож начертанием на тот, что нарисован на карте, но обратите внимание учеников на наличие различий. Изучайте постепенно. Расскажите, что может представлять на местности каждый объект. Используйте рисунки и фотографии;
- 4) обратите внимание на особенности ориентира, не читаемые на карте.

Контроль усвоенного материала на каждой ступени можно осуществлять в форме игры или соревнования, применяя упражнения-тренажеры.

После полного изучения символов на все тренировочные дистанции должна быть дана информация с легендами контрольных пунктов в виде таблиц с символами. Во время обучения как можно чаще обращайтесь к повторению этого материала.

Масштаб.

Начните занятия с понятия о масштабе. Объясните ребятам, что карта - это уменьшенная местность. Уменьшение происходит по определенным правилам, которые сводятся к существованию масштаба.

Задание:

1. Посмотрите на свою парту. Подумайте, в каком масштабе нужно ее нарисовать, чтобы она уместилась на тетрадном листе.
2. Измерьте парту при помощи линейки и нарисуйте ее на тетрадном листе в разных масштабах 1:10, 1:15, 1:20.

3. Попробуйте при помощи веревки измерить длину забора от угла до угла. Нарисуйте этот забор на бумаге в разных масштабах 1:100 000, 1:15 000, 1:5000.

4. Вычертите карту школы в масштабе 1:5000. Организуйте конкурс на лучшую карту.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

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

Предстартовые состояния и методы их регуляции

Участие в спортивных соревнованиях очень волнующее мероприятие, и ориентирование в этом плане не исключение. Каждый спортсмен по-своему реагирует на предстоящее состязание.

Состояние, в котором находится спортсмен перед стартом, называется предстартовым.

Предстартовые состояния могут быть нескольких типов: боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия.

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

Предстартовая лихорадка - состояние сильного волнения, спортсмен суетится, делает все очень быстро, нервничает. Спортсмена в состоянии

предстартовой лихорадки часто все вокруг раздражает, иногда возникает дрожь, с которой спортсмен не в состоянии справиться. Стартующий в таком состоянии, спортсмен вряд ли сможет оптимально выполнять поставленные перед ним задачи и получить хорошие результаты.

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

Спортивные психологи рекомендуют изучать свои предстартовые состояния и дают рекомендации по способам их регуляции. Прежде всего, нужно знать, что на формы проявления предстартовых состояний оказывает влияние тип нервной системы. Различают четыре типа нервной системы: сангвиники, флегматики, меланхолики и холерики. У спортсменов с сильными уравновешенными нервными процессами – сангвиников и флегматиков – чаще наблюдается боевая готовность, у холериков – предстартовая лихорадка; меланхолики в трудных ситуациях подвержены предстартовой апатии. Каждый спортсмен, постигающий искусство владения своими эмоциями, должен знать свой тип нервной системы. Это поможет ему выбрать наиболее оптимальный путь к совершенству.

Задача педагога: провести диагностику психологического типа спортсмена и дать рекомендации. В настоящее время выпущено большое количество литературы по общей психологии, которая поможет педагогу разобраться в этом вопросе.

Регулировать предстартовые состояния можно, правильно спланировав разминку.

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

При апатии, наоборот, требуется проведение разминки в быстром темпе. Будут уместны короткие ускорения, махи.

Особое воздействие на психологическое состояние ориентировщика оказывает выполнение предстартового ритуала, который каждый спортсмен разрабатывает для себя самостоятельно. Задача педагога – проверить и подкорректировать предстартовый ритуал юного спортсмена.

Особенное место в психологической подготовке должно быть отведено настроечной формуле. Настроечная формула – те слова, которые спортсмен проговаривает перед стартом для вхождения в оптимальное состояние. У высококвалифицированных спортсменов настроечная формула может приобретать вид настроечного состояния, которое не всегда описывается

словами. Настроечная формула – дело очень индивидуальное, разрабатывается каждым спортсменом и тренером, учитывая особенности каждого ребенка.

Особое внимание стоит уделить поведению спортсменов в районе старта и в стартовом коридоре. Активное общение с товарищами чаще всего негативно сказывается на результате и влечет изменение в созданном оптимальном предстартовом состоянии. Об этом необходимо напоминать ребятам.

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию осуществляется заранее. Время, необходимое для приведения своей психики в оптимальное для достижения максимального результата состояние, у всех спортсменов различно. Кому-то необходимо начинать подготовку за 12 часов, а кому-то достаточно и 1 часа.

Психологическая подготовка – сложный процесс. Он требует настойчивости и терпения от юных спортсменов, а также стимулирует педагогов к повышению уровня знаний в области психологии личности.

Для наилучшего выполнения поставленной задачи педагогу рекомендуется иметь специальный журнал «психологических наблюдений» за спортсменами.

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

Результат в соревнованиях по ориентированию во многом зависит от того, какие эмоции охватывают спортсмена во время преодоления соревновательной дистанции.

Прежде всего, стоит разобрать отношение спортсмена к местности. Те, кто давно занимаются ориентированием, знают, что местности бывают разные:

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

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

Если все-таки спортсмена преследует неприязнь к какому-либо типу местности, необходимо найти причину этого явления. Приведем несколько вариантов.

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

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

3. Для психической устойчивости к передвижению по крапиве, малине, ежевике следует хорошо продумывать форму одежды, а иногда применять различного рода защитные средства. Большинство видов местности требует наличия специальных щитков, защищающих голень и позволяющих спортсмену чувствовать себя более комфортно.

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

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

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА-ОРИЕНТИРОВЩИКА

В настоящее время проведено множество исследований о влиянии интеллектуальных способностей спортсмена на возможность достижения им высоких спортивных результатов в ориентировании. В ходе исследований был сделан вывод, что у ориентировщиков всех возрастных групп результаты в ориентировании зависят от степени развития интеллекта. Спортсмены с низким уровнем интеллектуальных способностей показывают худшие результаты в ориентировании.

Человеческий интеллект имеет факторную структуру и включает в себя такие факторы, как память, внимание, мышление, оценку результатов и др.

В современной методической литературе по спортивному ориентированию мало внимания уделяется вопросу сочетания развития у спортсменов-ориентировщиков физических и интеллектуальных способностей. Вместе с тем большинство авторов отмечает, что это наиболее короткий путь к повышению спортивных результатов.

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

Методика развития интеллектуальных способностей

Каждый человек рождается с определенными интеллектуальными способностями, но если их целенаправленно не развивать, их уровень не будет повышаться. Развитие интеллектуальных способностей - очень увлекательный процесс, а в сочетании с физическими упражнениями он дает потрясающий эффект.

В свою очередь, многие авторы научных исследований отмечают прямую зависимость результатов выступления в соревнованиях по спортивному ориентированию от интеллектуальных способностей спортсмена.

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

МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ-ТРЕНАЖЕРОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

В использовании каждого такого тренажера можно выделить три основных этапа.

Этап 1. Спортсмену предлагается выполнение упражнения-тренажера, сидя за столом, по трехступенчатой схеме.

Ступень 1. Без учета времени. Выполняя упражнение и не задумываясь о скорости, спортсмен пытается понять наиболее доступный для него способ решения поставленной задачи. Выполнять упражнения на этой ступени следует до тех пор, пока ориентировщик не найдет самый быстрый способ.

Ступень 2. С учетом времени. Включение секундомера - очень отвлекающий фактор, спортсмену предложено ему противостоять. Можно обговорить некоторые временные рамки выполнения (время запоминания, время решения задачи и т.д.) и установить их при помощи таймера. Выполнять упражнение следует до тех пор, пока у спортсмена не исчезнет торопливость.

Ступень 3. Выполнение упражнения с учетом времени и в соревновании с партнером. Психическое состояние спортсменов во время выполнения данного упражнения очень похоже на психическое состояние ориентировщика на дистанции, особенно если рядом бежит соперник.

Этап 2. Спортсмену предлагается выполнение задания тренажера во время выполнения физических упражнений или во время отдыха между упражнениями. Выполнение заданий строится по трехступенчатой схеме (см. этап 1).

Этап 3. Этот этап предполагает наличие соревновательного момента. Спортсмены выполняют задание, соревнуясь друг с другом. Учитывается время и точность выполнения.

Некоторые замечания по применению упражнения-тренажера (УТ)

1. УТ можно применять в сочетании с физическими упражнениями, развивающими различные физические способности. Время выполнения может быть разным в зависимости от применяемого метода.

Во время непрерывного бега УТ можно использовать в течение всего упражнения. Если выбран интервальный или повторный метод, то применять УТ можно только в период отдыха.

2. Обучение технике двигательных действий в спорте осуществляется по трем ступеням: умение, навык, совершенствование.

Поскольку в спортивном ориентировании основными двигательными действиями являются бег и передвижение на лыжах, то не рекомендуется применять УТ на первых двух ступенях освоения техники бега и техники лыжных ходов. УТ применяется только на стадии совершенствования.

3. Для удобства применения все УТ можно условно разделить на две группы: а) общие упражнения, применяемые в психологии, составленные из чисел, букв, рисунков и т.д. б) специальные, состоящие из условных знаков, пиктограмм, кусков карты, отдельных перегонов. Общие и специальные УТ применяются в зависимости от задачи конкретной тренировки. Разные УТ могут применяться как для развития какого-либо одного компонента интеллекта спортсмена, так и нескольких.

Упражнения-тренажеры общего воздействия можно переписать из книг по развитию интеллектуальных способностей, сборника занимательных задач, ребусов, головоломок. Много таких заданий в книгах по определению коэффициента интеллекта и т. д. Это нетрудно, только нужно проявить изобретательность.

Специальные (связанные с ориентированием) упражнения-тренажеры можно изготовить из спортивных карт или на компьютере в программе ACAD.

Общие требования к построению занятия с УТ - наличие обратной связи, т.е. контроля за правильностью выполнения того или иного упражнения.

Контроль может быть срочным или отставленным. Срочный контроль - во время выполнения упражнения спортсмен имеет возможность проверить полученный результат и в случае ошибки выполнять упражнение до достижения правильного ответа. Такой способ контроля наиболее интересен для занимающихся. Отставленный - проверка правильности выполнения задания после: в конце занятия или на следующем.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Достижение поставленных программой целей и задач возможно только при строгом соблюдении общепринятых в педагогике педагогических

принципов: наглядности, сознательности и активности, постепенного повышения требований, систематичности, доступности и индивидуализации, всесторонности развития.

Наглядность. Использование учебных плакатов, показ ориентиров на местности, прохождение дистанций вместе с тренером или более квалифицированным спортсменом.

Сознательность и активность. Соблюдение этого принципа осуществляется через применение в тренировочном процессе упражнений-тренажеров, грамотного разъяснения пользы того или иного упражнения.

Постепенное повышение требований. Строгое соблюдение последовательности обучения техническим элементам ориентирования. Соответствие предлагаемых дистанций возрасту и уровню подготовки спортсменов.

Систематичность. Проведение занятий не менее трех раз в неделю в течение учебного года, организация спортивно-оздоровительных лагерей во время школьных каникул. Процесс овладения разнообразными двигательными умениями и навыками, а также развитие физических, интеллектуальных, волевых, эстетических качеств у юных ориентировщиков должны проходить в строго логическом порядке и взаимосвязи.

Доступность и индивидуализация. Доступность осуществляется дозированием тренировочных нагрузок, наличием нескольких ступеней сложности применяемых упражнений-тренажеров и тренировочных дистанций. Программа предусматривает возврат к прошедшему материалу для осуществления контроля усвоения и обучения отстающих учащихся коллектива.

Всесторонность развития. Осуществляется путем комплексного развития всех физических качеств и овладения техникой ориентирования, с одной стороны, и воспитания личностных качеств – с другой.

ПРОХОЖДЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ДИСТАНЦИЙ И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Тренировочные дистанции

Спортивное ориентирование – вид спорта, который мало показывают по телевизору, и суть спортивной борьбы невозможно увидеть, сидя на трибуне стадиона или в спортивном зале. В связи с этим пришедшие заниматься учащиеся имеют слабое представление о том, в чем им предстоит соревноваться. Поэтому прежде чем начать обучение, необходимо вместе с учащимися пройти одну дистанцию с ознакомительными целями. На определенной стадии обучения возникает необходимость самостоятельного преодоления учащимися тренировочной дистанции, при этом педагогу нужно учитывать, что для спортивного ориентирования на местности (более чем для других видов спорта) очень актуальным является принцип безопасности. Первые дистанции должны быть проложены по знакомой местности - в городском парке, школьном дворе и т.д., с каждым КП в

пределах видимости. Район должен быть ограничен четкими границами - дорогами, оградами, водоемами и т.п. Если начинающие хотят идти парами, группами, - пускай, это придаст им большее чувство безопасности, но только на стадии учения.

Вначале самое главное – делать все правильно. Пусть начинающие полностью концентрируются на чтении карты и не задумываются над скоростью передвижения. Только после доведения каждого умения до навыка можно ставить вопрос о приближении скорости передвижения к максимальной.

Тренировочные дистанции можно разделить по степени сложности на несколько ступеней.

Ступень 1. Ориентирование вдоль линейных ориентиров.

Линейные ориентиры - это те, которые можно сравнить с линией, т.е. вдоль которых можно двигаться. Участники тренируются в использовании заметных дорог, тропинок, границ, полей, оград. Начинать нужно с ориентирования, где ученику для успешного нахождения КП нужно принять только одно решение. Используя КП как стоп-сигнал, вы можете быть уверены, что никто не убежит слишком далеко.

Два варианта мини-дистанций:

1. Прямоугольник. Порядок прохождения: С-1-2-3-Ф. Дистанция идет вдоль очевидных линейных ориентиров. В каждой точке, где требуется поворот, ставится КП.

2. Звездное ориентирование. Порядок прохождения: С-1-С-2-С-3-С-4. Старт на одном месте. Учащиеся берут один КП и возвращаются, бегут на следующий и т.д. Рисуйте только точку старта и один КП на каждой карте.

Игры и упражнения: после освоения дистанций по дорогам добавляйте иные линейные ориентиры (контур поля, забор, овраг, ручей). Будьте внимательны, помните о безопасности.

Теперь можно подумать о соревновании. Засекайте время, стимулируйте детей к повышению скорости пробегания. После освоения «перегонов с одним решением» добавляйте перегоны, где занимающийся должен принять два решения, чтобы попасть на КП (две и более развилки).

Ступень 2. Чтение ориентиров по сторонам от линейного ориентира (в пределах видимости) и взятие контрольных пунктов вблизи от них.

1. Звездное ориентирование: порядок прохождения С-1-С-2-С-3-С-4-Ф. В том месте, где ученик должен свернуть с дороги, вешайте маркировку.

2. Взятие контрольных пунктов на ориентирах у перекрестков, развилки.

На первой дистанции вешайте маркировку от перекрестка (развилки) к КП. После освоения дистанций с маркировкой ставьте КП без маркировки.

Некоторые предостережения!

Не ставьте очень сложных контрольных пунктов. Ориентиры, на которых стоят контрольные пункты, должны быть видны с перекрестков или линейных ориентиров. Спортсмен должен решить при помощи компаса, с

какой стороны от него находится ориентир, и, повернув голову туда, должен увидеть его. Не увлекайтесь сложностью, а более «продвинутым» ученикам давайте дополнительные задания.

На этих мини-дистанциях можно проводить соревнования с комплексным зачетом, суммируя результаты отдельных дистанций. Переходить к следующей ступени можно, только убедившись, что все ученики освоили этот этап.

Ступень 3. Дистанция, требующая от спортсмена выбора левого или правого варианта. Возможно «звездное» ориентирование.

Ступень 4. Дистанция, требующая от спортсмена передвигаться от ориентира к ориентиру, не более двух хорошо заметных ориентиров.

Ступень 5. Использование для прохождения дистанции коротких азимутальных отрезков.

Ступень 6. Дистанция с длинными азимутальными перегонами, поперечными и тормозными ориентирами на пути.

Ступень 7. Полноценная дистанция, требующая от спортсмена правильного выбора пути, умений передвигаться по азимуту от ориентира к ориентиру, вдоль линейных ориентиров.

После преодоления пятой и шестой ступеней ученики могут соревноваться на более сложных дистанциях. Однако нельзя сводить процесс обучения и совершенствования технических элементов только прохождением тренировочных дистанций.

Участие в соревнованиях

Любые соревнования по спортивному ориентированию, проводимые для детских возрастных групп, должны прежде всего отвечать требованиям безопасности для жизни и здоровья детей. Для этого необходимо соблюдать следующие требования.

Для организаторов

1. Местность: с ограничивающими ориентирами с четырех сторон, отсутствие опасных мест.
2. Карта: масштаб 1:10 000, обязательно герметизированная.
3. Планировка дистанций: при наличии группы МЖ-10 нанести на карту «нитку» по неоптимальному пути и повесить маркировку. Дистанция для этих групп должна соответствовать первому уровню обучения, т.е. на каждом повороте по контрольному пункту. Начиная с групп МЖ-12 необходимо продумать вариант участия в соревнованиях плохо подготовленных детей. Для этого можно участников делить на группы А и В, соответственно их возможностям, на усмотрение тренера. Возможен вариант введения группы новичков «Н», где собраны ребята разных возрастов, но только что начавшие заниматься ориентированием.

Никто из детей не должен остаться разочарованным. Планируйте дистанции соответственно возрасту. Не экономьте на безопасности детей, делая срезку дистанций МЖ-21 для группы МЖ-12.

4. Наличие скорой медицинской помощи на финише.

5. При проведении выносного старта старт младших групп максимально должен быть приближен к центру соревнований.

6. Выбирайте время старта соответственно погодным условиям, не допускайте перегрева детей летом и обморожений зимой.

Для педагогов

1. При заявке выбирайте дистанцию соответственно возможностям ребенка. Участие по более старшей возрастной группе допускайте очень осторожно, только в исключительном случае.

2. Следите за осуществлением медицинского контроля. Не допускайте детей к соревнованиям в болезненном или ослабленном состоянии. Ответственность за здоровье детей лежит на вашей совести.

3. Не выпускайте в лес ребят, не владеющих «аварийным» азимутом. Каждый участник, выходящий на дистанцию, должен знать, что в том случае, если он вовремя не закончил дистанцию, заблудившись или получив травму, его будут искать. Разработайте с ребятами те способы, которыми они помогут службе поиска их найти. Перед выходом на дистанцию проверьте у детей знания ограничивающих ориентиров.

4. Следите за одеждой, в которой дети выходят в лес. Не допускайте возможного переохлаждения или перегрева, а также обморожений. Особенно важно не выпускать ребят в лес без компаса. Наличие природной интуиции не всегда спасает от несчастного случая.

5. Внушайте ребятам мысль о том, что каждый из них обязан оказать помощь заблудившемуся или получившему травму товарищу.

Хорошо, если юные спортсмены будут знать приемы первой медицинской помощи.

Требования к календарю соревнований по ориентированию для детских объединений.

Во всех видах спорта за последнее десятилетие календарь соревнований претерпел изменения по количеству стартов, и спортивное ориентирование не является исключением. В связи с этим поменялась и система подготовки к самым ответственным стартам сезона.

С научной точки зрения большое количество стартов не является помехой для рациональной подготовки спортсмена любой квалификации, если правильно расставить цели и задачи выступления в каждом отдельном соревновании. Каждый отдельный спортсмен кроме календаря официальных соревнований должен иметь свой личный календарь, в котором четко оговорены задачи на данный старт.

В связи с этим хотелось бы иметь такой календарь соревнований, который помог бы спортсмену любой квалификации оптимально подвести себя к главным соревнованиям и способствовал бы росту мотивации к занятиям спортивным ориентированием.

Специалисты в области теории и методики спорта различают следующие виды соревнований.

1. Тренировочные соревнования, цель которых - отработка технической и тактических элементов ориентирования. В качестве тренировочных подходят различного рода неофициальные соревнования, проводимые в различных регионах.

2. Контрольные соревнования, в которых проверяются возможности ориентировщика, выявляется уровень его подготовленности, эффективность прошедшего этапа подготовки. На основе результатов, показанных спортсменами в контрольных соревнованиях, разрабатывается программа дальнейших тренировок. Контрольными могут являться соревнования официального календаря и специально проводимые для этой цели соревнования внутри детского объединения или между детскими объединениями.

3. Отборочные соревнования, по результатам которых комплектуют команды и отбирают участников для участия в соревнованиях более высокого ранга.

4. Официальные старты (первенства города, области, первенства России и т.д.).

В соответствии с вышесказанным в начале учебного года разрабатывается и утверждается календарь участия детского объединения в спортивных соревнованиях.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

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

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И КУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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

- походов-сборов с выездами в другие регионы России;
- клубных дней по разной тематике;
- лагерей юных спортсменов-ориентировщиков;
- экскурсий, туристских походов.

Дидактический материал

- карточки-задания
- проверочные тесты для закрепления материала

- кроссворды
- игры

Информационное обеспечение

Литература для педагога

1. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 171 с.
2. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование / Л.А. Вяткин, Е.В.Сидорчук. – М.: Академия, 2008. – 208 с.
3. Голуб, Б.А. Основы общей дидактики. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 96 с.
4. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм / Ю.С. Константинов. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 600 с.
5. Константинов, Ю.С., Глаголева, О.Л. Уроки ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.
6. Кобзарев, А., Корчагина, О., Рябкин, М. Энциклопедия спортивного ориентирования. Такое разное ориентирование. – Воронеж, 2009. – 253 с.
7. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 228 с.
8. Константинов, Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995. – 64 с.
9. Константинов, Ю.С., Куликов, В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152 с.
10. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004. – 72 с.
11. Куликов, В.М., Ротштейн, Л.М. Школа туристских вожakov. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 144 с.
12. Маслов, А.Г., Константинов, Ю.С, Дрогов, И.А. Лето, дети и туризм. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 120 с.
13. Психология и педагогика / под ред. Радугина А. – М.: Центр, 2002. – 256с.
14. Слостенин, В.А. и др. Педагогика. – М.: Издательский центр Академия, 2003. – 576 с.
- 15.

Литература для обучающихся

1. Колесникова, Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М.: Советский спорт, 2003. – 64 с.
2. Куликов, В.М. Знатоки идут по фотоследу /настольная топографическая игра/
3. Куприн, А.М. Занимательно об ориентировании. – М.: Просвещение, 1980. – 96 с.
4. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М.: Советский спорт, 2008. – 92 с.

Интернет-ресурсы

1. Сайт Ориентирование в Белгороде. – Режим доступа <http://bel-orient.ucoz.ru>
2. Сайт ГАУДО «Белгородский областной Центр детского и юношеского туризма и экскурсий». – Режим доступа <http://www.belcdtur.ru>
3. Электронная библиотека на сайте ГАУДО «Белгородский областной Центр детского и юношеского туризма и экскурсий». – Режим доступа <http://www.belcdtur.ru>

Видеоматериалы,

используемые при реализации программы

- Добро пожаловать в ориентирование (Л.С. Лосев, г. Москва);
- Видеоролики «Соревнования по спортивному ориентированию «Российский азимут» (сборники);
- Видеоролик «Ориентирование – спорт для всех»;
- Видеоролики о соревнованиях по спортивному ориентированию (сборники).

Материально-техническое обеспечение

Перечень снаряжения и оборудования:

- компас
- рюкзак
- коврик туристский
- спальник
- палатка
- лыжи
- палки
- лыжные ботинки
- мяч футбольный
- мяч волейбольный
- призмы контрольных пунктов для ориентирования

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		предполагаемое	фактическое						
1	сентябрь	4		10.00-11.40	вводное учебное занятие	2	1.Теоретическая подготовка. Анализ результатов прошедшего сезона.	Тавровская СОШ	наблюдение, опрос
2	сентябрь	5		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	3.Техника ориентирования. Текущее и перспективное чтение карты. Выбор способа отслеживания местонахождения на карте.	Тавровская СОШ	наблюдение, опрос
3	сентябрь	6		18.10-19.50	применение умений и навыков	2	2.Физическая подготовка. Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости.	Тавровская СОШ	наблюдение
4	сентябрь	11		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	6.Тактическая подготовка. Тактика ориентировщика на старте.	Тавровская СОШ	наблюдение, опрос
5	сентябрь	12		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	3.Техника ориентирования. Текущее и перспективное чтение карты. Выбор способа отслеживания местонахождения на карте.	Тавровская СОШ	наблюдение, опрос
6	сентябрь	13		18.10-19.50	применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях.	Тавровская СОШ	наблюдение
7	сентябрь	18		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	12.Культурно-массовые мероприятия	Тавровская СОШ	тестирование, наблюдение
8	сентябрь	19		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	4.Техника бега. Беговые упражнения. Постановка ноги на грунт, техника работы рук, правильное положение корпуса. Ускорение.	Тавровская СОШ	наблюдение
9	сентябрь	20		18.10-19.50	применение умений и навыков	2	2.Физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности.	Тавровская СОШ	контрольные задания, наблюдение
10	сентябрь	25		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	6.Тактическая подготовка. Управление предстартовыми реакциями, настройка на четкое взятие первого КП.	Тавровская СОШ	наблюдение

11	сентябрь	26		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	4.Техника бега. Беговые упражнения. Постановка ноги на грунт, техника работы рук, правильное положение корпуса. Ускорение.	Тавровская СОШ	контрольные задания, наблюдение
12	сентябрь	27		18.10-19.50	применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях.	Тавровская СОШ	наблюдение, опрос
						24			
13	октябрь	2		10.00-11.40	ознакомление с новым материалом	2	1.Теоретическая подготовка. Средства восстановления спортивной работоспособности.	Тавровская СОШ	тестирование, опрос
14	октябрь	3		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	4.Техника бега. Беговые упражнения. Постановка ноги на грунт, техника работы рук, правильное положение корпуса. Ускорение..	Тавровская СОШ	наблюдение
15	октябрь	4		18.10-19.50	применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях	Тавровская СОШ	контрольные задания
16	октябрь	9		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	2.Физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Подвижные игры.	Тавровская СОШ	наблюдение
17	октябрь	10		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	7.Специальная психологическая подготовка.	Тавровская СОШ	опрос
18	октябрь	11		18.10-19.50	применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях.	Тавровская СОШ	контрольные задания
19	октябрь	16		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	11.Инструкторская и судейская практика. Корректировка карты, постановка дистанции	Тавровская СОШ	наблюдение, опрос
20	октябрь	17		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	8.Интеллектуальная подготовка. Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ.	Тавровская СОШ	наблюдение, опрос
21	октябрь	18		18.10-19.50	применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях	Тавровская СОШ	тестирование, наблюдение
22	октябрь	23		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	. 7.Специальная психологическая подготовка.	Тавровская СОШ	контрольные задания
23	октябрь	24		10.00-	применение	2	2.Физическая подготовка.	Тавровская	наблюдение

				11.40	умений и навыков				СОШ	
24	октябрь	25		18.10-19.50	применение умений и навыков	2	2.Физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности.		Тавровская СОШ	контрольные задания, наблюдение
25	октябрь	30		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	12.Культурно-массовые мероприятия.		Тавровская СОШ	тестирование, наблюдение
26	октябрь	31		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	9.Тренировочные дистанции. Дистанции 4-6 уровней.		Тавровская СОШ	контрольные задания
						28				
27	ноябрь	1		18.10-19.50	применение умений и навыков	2	3.Техника ориентирования. Текущее и перспективное чтение карты. Выбор способа отслеживания местонахождения на карте.		Тавровская СОШ	тестирование, наблюдение
28	ноябрь	6		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	6.Тактическая подготовка. Управление предстартовыми реакциями, настройка на четкое взятие первого КП.		Тавровская СОШ	наблюдение, опрос
29	ноябрь	7		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	8.Интеллектуальная подготовка. Общие и специальные упражнения дл развития памяти, внимания, воображения, логического мышления.		Тавровская СОШ	тестирование, опрос, контрольные задания
30	ноябрь	8		18.10-19.50	применение умений и навыков	2	3.Техника ориентирования. Пробегание отдельных участков трассы с компасом без карты, зарисовка пройденного пути..		Тавровская СОШ	наблюдение
31	ноябрь	13		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	12.Культурно-массовые мероприятия		Тавровская СОШ	тестирование, наблюдение
32	ноябрь	14		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	8.Интеллектуальная подготовка. Общие и специальные упражнения дл развития памяти, внимания, воображения, логического мышления. Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ.		Тавровская СОШ	наблюдение, опрос
33	ноябрь	15		18.10-19.50	применение умений и навыков	2	2.Физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности. Бег в гору. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести.		Тавровская СОШ	наблюдение
34	ноябрь	20		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	1.Теоретическая подготовка. Психология спортивной деятельности.		Тавровская СОШ	контрольные задания

35	ноябрь	21		10.00-11.40	ознакомление с новым материалом	2	10.Участие в соревнованиях	Тавровская СОШ	тестирование, наблюдение
36	ноябрь	22		18.10-19.50	применение умений и навыков	2	9.Тренировочные дистанции. Дистанции 4-6 уровней.	Тавровская СОШ	наблюдение, опрос
37	ноябрь	27		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	3.Техника ориентирования. Пробегание отдельных участков трассы с компасом без карты, зарисовка пройденного пути.	Тавровская СОШ	наблюдение, опрос
38	ноябрь	28		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	2.Физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности. Упражнения для развития быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции. Упражнения на растяжку.	Тавровская СОШ	наблюдение
39	ноябрь	29		18.10-19.50	применение умений и навыков	2	8.Интеллектуальная подготовка. Общие и специальные упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления.	Тавровская СОШ	тестирование, наблюдение
						26			
40	декабрь	4		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	9.Тренировочные дистанции. Дистанции 4-6 уровней.	Тавровская СОШ	наблюдение, опрос
41	декабрь	5		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	9.Тренировочные дистанции. Дистанции 4-6 уровней.	Тавровская СОШ	наблюдение, опрос
42	декабрь	6		18.10-19.50	применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях.	Тавровская СОШ	тестирование, наблюдение
43	декабрь	11		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	2.Физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности. Бег в гору. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести.	Тавровская СОШ	контрольные задания, наблюдение
44	декабрь	12		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	8.Интеллектуальная подготовка. Общие и специальные упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления.	Тавровская СОШ	наблюдение, опрос
45	декабрь	13		18.10-19.50	применение умений и навыков	2	2.Физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности.	Тавровская СОШ	контрольные задания
46	декабрь	18		10.00-11.40	применение умений и	2	8.Интеллектуальная подготовка. Общие и специальные упражнения для развития памяти, внимания, воображения,	Тавровская СОШ	наблюдение

					навыков		логического мышления		
47	декабрь	19		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	2.Физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности.	Тавровская СОШ	контрольные задания
48	декабрь	20		18.10-19.50	применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях.	Тавровская СОШ	наблюдение, опрос
49	декабрь	25		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	11.Инструкторская и судейская практика. Постановка дистанций в заданном направлении.	Тавровская СОШ	тестирование, наблюдение
50	декабрь	26		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	9.Тренировочные дистанции. Дистанции 4-6 уровней.	Тавровская СОШ	контрольные задания
51	декабрь	27		18.10-19.50	применение умений и навыков	2	2.Физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности.	Тавровская СОШ	контрольные задания, наблюдение
						24			
52	январь	9		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	2.Физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Подвижные игры.	Тавровская СОШ	наблюдение, опрос
53	январь	10		18.10-19.50	применение умений и навыков	2	11.Инструкторская и судейская практика. Корректировка карты, постановки дистанций.	Тавровская СОШ	наблюдение, опрос
54	январь	15		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	9.Тренировочные дистанции. Дистанции 4-6 уровней.	Тавровская СОШ	контрольные задания
55	январь	16		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	3.Техника ориентирования. Ориентирование на маркированной трассе	Тавровская СОШ	контрольные задания, наблюдение
56	январь	17		18.10-19.50	применение умений и навыков	2	7.Психологическая подготовка.	Тавровская СОШ	наблюдение, опрос
57	январь	22		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	2.Физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности.	Тавровская СОШ	контрольные задания, наблюдение
58	январь	23		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	11.Инструкторская и судейская практика. Корректировка карты, постановки дистанций.	Тавровская СОШ	контрольные задания

59	январь	24		18.10-19.50	применение умений и навыков	2	2.Физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности.	Тавровская СОШ	контрольные задания, наблюдение
60	январь	29		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	3.Техника ориентирования. Ориентирование на маркированной трассе	Тавровская СОШ	наблюдение, опрос
61	январь	30		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	2.Физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности.	Тавровская СОШ	наблюдение
62	январь	31		18.10-19.50	применение умений и навыков	2	3.Техника ориентирования. Движение к привязке и взятие от неё КП.	Тавровская СОШ	опрос, контрольные задания
						22			
63	февраль	5		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	6.Тактическая подготовка. Тактика ориентировщика на старте.	Тавровская СОШ	тестирование, контрольные задания
64	февраль	6		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	2.Физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности.	Тавровская СОШ	наблюдение
65	февраль	7		18.10-19.50	применение умений и навыков	2	7.Психологическая подготовка.	Тавровская СОШ	тестирование, наблюдение
66	февраль	12		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	5.Техника лыжных ходов. Попеременный двухшажный хода.	Тавровская СОШ	контрольные задания, наблюдение
67	февраль	13		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	2.Физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Подвижные игры.	Тавровская СОШ	тестирование, наблюдение
68	февраль	14		18.10-19.50	применение умений и навыков	2	3.Техника ориентирования. Ориентирование на маркированной трассе	Тавровская СОШ	наблюдение, опрос
69	февраль	19		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	5.Техника лыжных ходов. Изучение техники разновидностей конькового хода.	Тавровская СОШ	контрольные задания, наблюдение
70	февраль	20		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	5.Техника лыжных ходов. Изучение техники разновидностей конькового хода.	Тавровская СОШ	контрольные задания, наблюдение
71	февраль	21		18.10-	ознакомление	2	1.Теоретическая подготовка. Психология спортивной	Тавровская	тестирование,

				19.50	с новым материалом		деятельности.	СОШ	контрольные задания
72	февраль	26		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	5.Техника лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	Тавровская СОШ	контрольные задания, наблюдение
73	февраль	27		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	5.Техника лыжных ходов. Изучение техники разновидностей конькового хода.	Тавровская СОШ	контрольные задания
74	февраль	28		18.10-19.50	применение умений и навыков	2	5.Техника лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	Тавровская СОШ	контрольные задания, наблюдение
						24			
75	март	5		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	2.Физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности.	Тавровская СОШ	контрольные задания
76	март	6		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	5.Техника лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	Тавровская СОШ	контрольные задания, наблюдение
77	март	7		18.10-19.50	применение умений и навыков	2	3.Техника ориентирования. Поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации.	Тавровская СОШ	тестирование, наблюдение
78	март	12		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	2.Физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Подвижные игры.	Тавровская СОШ	контрольные задания, наблюдение
79	март	13		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	2.Физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности.	Тавровская СОШ	контрольные задания, наблюдение
80	март	14		18.10-19.50	применение умений и навыков	2	5.Техника лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Изучение техники разновидностей конькового хода.	Тавровская СОШ	контрольные задания
81	март	19		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	2.Физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности.	Тавровская СОШ	контрольные задания
82	март	20		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	6.Тактическая подготовка. Тактика ориентировщика на старте.	Тавровская СОШ	наблюдение, опрос
83	март	21		18.10-19.50	ознакомление с новым	2	1.Теоретическая подготовка. Психология спортивной деятельности.	Тавровская СОШ	тестирование, наблюдение

					материалом				
84	март	26		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	9.Тренировочные дистанции. Дистанции 4-6 уровней.	Тавровская СОШ	контрольные задания
85	март	27		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	2.Физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности.	Тавровская СОШ	контрольные задания, наблюдение
86	март	28		18.10-19.50	применение умений и навыков	2	9.Тренировочные дистанции. Дистанции 4-6 уровней.	Тавровская СОШ	наблюдение, опрос
						24			
87	апрель	2		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	2.Физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности.	Тавровская СОШ	контрольные задания, наблюдение
88	апрель	3		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	3.Техника ориентирования. Поиск и взятие КП без компаса и в различных погодных условиях.	Тавровская СОШ	контрольные задания
89	апрель	4		18.10-19.50	применение умений и навыков	2	11.Инструкторская и судейская практика. Постановка дистанций.	Тавровская СОШ	наблюдение
90	апрель	9		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	12.Культурно-массовые мероприятия.	Тавровская СОШ	наблюдение, опрос
91	апрель	10		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	7.Психологическая подготовка.	Тавровская СОШ	тестирование, наблюдение
92	апрель	11		18.10-19.50	ознакомление с новым материалом	2	10.Участие в соревнованиях.	Тавровская СОШ	тестирование, опрос, контрольные задания
93	апрель	16		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	.1.Теоретическая подготовка. Психология спортивной деятельности	Тавровская СОШ	наблюдение
94	апрель	17		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	8.Интеллектуальная подготовка. Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ.	Тавровская СОШ	наблюдение, опрос
95	апрель	18		18.10-19.50	применение умений и	2	13.Культурно-массовые мероприятия.	Тавровская СОШ	тестирование, наблюдение

					навыков				
96	апрель	23		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	3.Техника ориентирования. Движение к привязке и взятие от неё КП.	Тавровская СОШ	наблюдение
97	апрель	24		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	3.Техника ориентирования. Определение элементов рельефа и ситуации, способствующих быстрейшему продвижению по местности.	Тавровская СОШ	наблюдение, опрос
98	апрель	25		18.10-19.50	применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях.	Тавровская СОШ	тестирование, наблюдение
99	апрель	30		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	11.Инструкторская и судейская практика. Корректировка карты, постановка дистанций.	Тавровская СОШ	опрос, контрольные задания
						26			
100	май	2		18.10-19.50	применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях.	Тавровская СОШ	наблюдение
101	май	7		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	7.Психологическая подготовка.	Тавровская СОШ	тестирование, наблюдение
102	май	8		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	13.Культурно-массовые мероприятия.	Тавровская СОШ	опрос
103	май	14		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	6.Тактическая подготовка. Управление предстартовыми реакциями, настройка на четкое взятие первого КП.	Тавровская СОШ	тестирование, наблюдение
104	май	15		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	1.Теоретическая подготовка. Психология спортивной деятельности	Тавровская СОШ	контрольные задания
105	май	16		18.10-19.50	ознакомление с новым материалом	2	10.Участие в соревнованиях.	Тавровская СОШ	тестирование, наблюдение
106	май	21		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	3.Техника ориентирования. Чтение карты с одновременным слежением за местностью, контроль расстояния, контроль направления.	Тавровская СОШ	наблюдение, опрос
107	май	22		10.00-11.40	применение умений и навыков	2	7.Психологическая подготовка.	Тавровская СОШ	тестирование, опрос

108	май	23		18.10- 19.50	применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях.	Тавровская СОШ	наблюдение
						18			