

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»**

ЦЕНТР ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ

Одобрено
методическим советом
МБУ ДО ДТДМ

Протокол № 11 от 30.08.2023 г.

Утверждаю
директор МБУ ДО ДТДМ
_____ Е.Э. Жихарцева

Приказ № 789 от 31.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

«Юный ориентировщик (интенсив)»

Возрастная категория: 8-17 лет.

Срок реализации: 3 года.

Разработчики программы:

Кривохижин В.А., Трухин Ю.В.,
педагоги дополнительного образования.

Программу реализуют:
Кривохижин В.А., Трухин Ю.В., Корниенко В.А.,
педагоги дополнительного образования.

Методическое сопровождение:
Игнатова А.С., Хатыхьян М.В.,
методисты.

г. Ростов-на-Дону
2023 г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название ДОП	«ЮНЫЙ ОРИЕНТИРОВЩИК»
Сведения об авторах:	<i>ФИО:</i> Кривохижин Виктор Алексеевич, Трухин Юрий Васильевич
	<i>Место работы:</i> муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города Ростова-на-Дону «Дворец творчества детей и молодежи»
	<i>Адрес ОУ:</i> г. Ростов-на-Дону, ул. Б. Садовая, 55
	<i>Телефон служебный:</i> 251-42-10
Нормативно-правовая база:	<p><i>Должность:</i> педагог дополнительного образования</p> <ul style="list-style-type: none"> - Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.) — URL: http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon.shtml. - Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 24.03.2021) «Об образовании в Российской Федерации». - Федеральный закон «Об общественных объединениях» от 19.05.1995 г. № 82-ФЗ (редакция от 20.12.2017 г. № 404-ФЗ). - Федеральный закон «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений» от 28.06.1995 г. № 98-ФЗ (редакция от 28.12.2016 № 478-ФЗ). - Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ (редакция от 28.12.2016 г. № 465-ФЗ). - Федеральный закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ (последняя редакция от 29 июля 2018 г. № 242-ФЗ). - Федеральный закон от 5.02.2018 г. № 15-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам добровольчества (волонтерства)». - Федеральный проект «Патриотическое воспитание на 2021-2024гг». - Указ Президента Российской Федерации от 13.04.2011 г. № 444 (ред. от 29.06.2013) «О дополнительных мерах по обеспечению прав и защиты интересов несовершеннолетних граждан Российской Федерации». - Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р. - Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 ноября 2014г. № 2403р. - Национальный проект «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16). - Санитарные правила СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (зарегистрировано Минюстом России 18.12.2020, регистрационный № 61573). - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196».

	<p>- Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций». Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.</p> <p>- Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» Приложение № 1 к письму Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».</p>
Материально-техническая база	МБОУ «Школа № 78», спортзал МБОУ «Школа № 7», спортзал МБОУ «Школа № 7», спортзал МБОУ «Школа № 7», спортзал
Год разработки, корректировки	2020 г. 2023 г.
Структура программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Титульный лист 2. Пояснительная записка 3. Учебно-тематический план 4. Содержание программы 5. Методическое обеспечение программы 6. Список литературы
Направленность	физкультурно-спортивная
Направление	спортивное ориентирование
Возраст учащихся	8-17 лет
Срок реализации	3 года
Этапы реализации	1г-108 ч., 2 г-108 ч., 3 г-108 ч.
Вид программы	модифицированная
Актуальность	занятия спортивным ориентированием содействует умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, социализации, помогает познавать и понимать природу, формирует познавательную активность
Цели	<ul style="list-style-type: none"> - воспитание и формирование здоровой, всесторонне развитой личности, - привлечение детей к систематическим занятиям спортом; - популяризация спортивного ориентирования, как массового вида спорта для всех возрастов; - участие юных спортсменов в городских, областных, региональных, всероссийских соревнованиях
Ожидаемые результаты:	<p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие гражданской идентичности личности в форме осознания “Я” как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю; - осознание личной ответственности за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности; - формирование основ моральных и нравственных ценностей российского общества; - развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, пони-

	<p>мания и сопереживания чувствам других людей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков сотрудничества с педагогом и сверстниками. - положительное отношение к систематическим занятиям спортом; <p><i>Метапредметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; - освоение навыка познавательной и личностной рефлексии; - умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации; - умение провести сравнение, анализ, обобщение, простейшую классификацию, установление аналогий, отнесение к известным понятиям. - умение следовать при выполнении задания инструкциям; - умение понимать цель выполняемых действий; - умение договариваться и приходить к общему решению, работая в группе <p><i>Предметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - знать способы ориентирования по карте и на местности; - знать условные знаки и обозначения (в ориентировании и аварийно-спасательных случаях); - знать технику безопасности и правила оказания первой помощи на тренировках, соревнованиях, в природных условиях; - знать правила соревнований по спорт. ориентированию; - уметь читать и понимать спортивную карту; - уметь работать с компасом; - уметь читать формы рельефа и выбирать маршрут движения; - умение брать сложные контрольные пункты, измерять расстояния.
Формы занятий	очные, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения
Режим занятий	1 год – 3ч, 2 год – 3ч, 3 год – 3ч (в неделю)
Формы подведения итогов реализации	<ul style="list-style-type: none"> - тестирование уровня знаний и физической подготовленности; - участие в соревнованиях, выполнение спортивных разрядов; - регулярный медицинский контроль.

Содержание:

<i>№</i>	<i>Раздел</i>	<i>Стр.</i>
I.	Пояснительная записка	6
II.	Учебно-тематические планы	11
III.	Содержание программы	13
IV.	Методическое обеспечение программы	39
V.	Список литературы	57

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности. Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно продолжительные традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению в форме «Спорт для каждого».

В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, начиная с 10 лет и заканчивая 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции - все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Кроме оздоровительной и спортивной направленности ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу и будущему воину.

Занятия ориентированием вырабатывают такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок. Спортсмен-ориентировщик в процессе занятий совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Тип программы: общеразвивающая.

Адресат программы: дети в возрасте от 8 до 17 лет.

Уровень освоения содержания: базовый.

Предусматривается возможность внесения изменения и дополнения с учетом специфики образовательного учреждения. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов – ориентировщиков на различных этапах многолетней подготовки. Специальная подготовка ориентировщика включает в себя психологическую, техническую, тактическую подготовку спортсмена, иными словами тренировку – мастера.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время укрепление здоровья, физического развития детей является одной из важных проблем. Спортивное ориентирование как вид спорта подходит для детей разных возрастов, способностей и интересов. Этот вид спорта формирует исследовательские способности, умение самостоятельно решать проблемы, увлекаться азартным бегом, умение общаться с природой. Поэтому программа «Юный ориентировщик» является дополнением и компенсацией слабых сторон комплексного развития ребёнка.

В ходе реализации программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества учащихся.

Цель программы - формирование здоровой, всесторонне-образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием, а также достижение высоких результатов на соревнованиях.

Также программа решает ряд образовательных и воспитательных **задач**:

а) обучающие:

- обучать навыкам ориентирования, оказания первой доврачебной помощи, правилам поведения при вынужденной автономии;
- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств, достижения спортивных результатов и повышение функциональных возможностей организма;
- обучать специальным знаниям и навыкам, необходимым в виде спорта – спортивное ориентирование.

б) развивающие:

- развивать основные физические качества: координационные, ориентационно-пространственные, скоростно-силовые; выносливость, гибкость и ловкость;
- способствовать развитию и тренировке психических процессов, моторико-двигательной и логической памяти обучающихся;
- развивать логику, волю к достижению цели, настойчивость;
- способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности учащихся;

в) воспитательные:

- способствовать формированию и развитию нравственно–коммуникативных качеств личности учащихся;
- воспитывать личность учащихся с установкой на здоровый образ жизни;
- воспитывать физически сильного, высокоморального, трудоспособного, гражданина-патриота современной России.

Срок реализации: 3 года.

Режим занятий по годам обучения:

1 год обучения – 3 часа в неделю; всего: 108 часов в год;

2 год обучения – 3 часа в неделю; всего: 108 часов в год;

3 год обучения – 3 часа в неделю; всего: 108 часов в год;

Продолжительность занятий соответствует требованиям СанПиН 2.4.3648–20.

Методы обучения:

- Общепедагогические методы (объяснение, рассказ, показ, диалог, консультация, демонстрация)
- Специфические методы физического воспитания.
 - 1) методы строго регламентированного упражнения.
 - 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
 - 3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

Форма организации образовательного процесса групповая, возможно использование дистанционной формы обучения (теория).

Типы занятий: теоретические и практические.

Виды занятий: изучение нового материала, тренировка, выполнение групповых и индивидуальных заданий, участие в соревнованиях и др.

Образовательный процесс проектируется на общих дидактических принципах. Методы, формы и средства педагогической работы отбираются с учетом возрастных особенностей физиологического и психологического развития детей подросткового возраста.

Ожидаемые результаты реализации программы:

Личностные:

- развитие основ гражданской идентичности личности в форме осознания “Я” как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю;
- осознание личной ответственности за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;
- формирование основ моральных и нравственных ценностей российского общества;
- развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с педагогом и сверстниками.
- положительное отношение к систематическим занятиям спортом;

Метапредметные:

- умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- умение провести сравнение, анализ, обобщение, простейшую классификацию, установление аналогий, отнесение к известным понятиям.
- умение следовать при выполнении задания инструкциям;
- умение понимать цель выполняемых действий;
- умение договариваться и приходить к общему решению, работая в группе

Предметные:

- знать способы ориентирования по карте и на местности;
- знать условные знаки и обозначения (в ориентировании и аварийно-спасательных случаях);
- знать технику безопасности и правила оказания первой помощи на тренировках, соревнованиях, в природных условиях;
- знать правила соревнований по спорт. ориентированию;
- уметь читать и понимать спортивную карту;
- уметь работать с компасом;
- уметь читать формы рельефа и выбирать маршрут движения;
- умение брать сложные контрольные пункты, измерять расстояния.

Методы определения результативности реализации программы: педагогическое наблюдение; педагогический мониторинг: педагогическая диагностика знаний, умений, навыков; тестирование (тематический контроль), психолого-педагогический мониторинг личностного развития обучающихся, который проводят педагоги-психологи за рамками учебного времени.

Формы подведения итогов реализации программы: тесты, контрольные задания по теме, сдача нормативов, участие в соревнованиях, выполнение спортивных разрядов и т.д.

Мероприятия воспитательного характера: беседы, просмотр фильмов с последующим обсуждением; тематические экскурсии, экологические и гуманитарные акции, встречи с ветеранами и др.

Работа с родителями: родительские собрания, консультации по вопросам развития и воспитания детей, режима дня, спортивного питания, совместные спортивные праздники, детско-родительских акции.

Прогноз развития программы: доработка к программе «Юный ориентировщик (интенсив)» 4-го и 5-го годов обучения с целью повышения уровня спортивного мастерства учащихся и выхода их на соревнования Всероссийского уровня.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы туристской подготовки.	6	2	4	Опрос, практические занятия
2.	Специальная физическая подготовка.	30	6	24	Тесты, нормативы
3.	Основы спортивного ориентирования.	23	8	15	Тесты, соревнования
4.	Техническая подготовка в спортивном ориентировании.	16	4	12	Тесты, опрос, соревнования
5.	Тактическая подготовка в спортивном ориентировании.	7	3	4	Тесты, опрос
6.	Контрольные упражнения и соревнования.	20	4	16	Нормативы, соревнования
7.	Интегральная подготовка.	6	2	4	Тесты, беседы
Итого за учебный год		108	29	79	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы туристской подготовки.	6	2	4	Опрос, практические занятия
2.	Специальная физическая подготовка.	32	4	28	Тесты, нормативы
3.	Спортивное ориентирование	32	8	24	Тесты, соревнования
4.	Техническо-тактическая подготовка в спортивном ориентировании.	12	4	8	Тесты, опрос, соревнования
5.	Контрольные упражнения и соревнования.	18	4	14	Нормативы, соревнования
6.	Интегральная подготовка	8	-	8	Тесты, опрос
Итого за учебный год		108	22	86	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Специальная физическая подготовка	36	6	30	Тесты, нормативы
2.	Техническо-тактическая подготовка в спортивном ориентировании.	30	8	22	Результаты соревнований
3.	Психологическая подготовка в учебно-тренировочном процессе по спортивному ориентированию.	8	4	4	Тесты, опрос
4.	Физиология физических упражнений	4	4		Опрос, беседа
5.	Интегральная подготовка	12	2	10	тесты
6.	Контрольные упражнения и соревнования.	18	-	18	Нормативы, соревнования
Итого за учебный год		108	24	84	

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Основы туристической подготовки (6 часов).

1.1 Теоретическая подготовка (2 часа)

Туристическая подготовка, виды туризма: Личное и групповое туристическое снаряжение. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях похода, питьевой режим, распределение временных и постоянных обязанностей в группе, обеспечение безопасности при проведении похода.

Правила движения в походе, преодоление естественных препятствий. Порядок движения группы на маршруте, туристический строй, режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе, режим ходового дня.

Привалы и биваки, выбор места для бивака. Основные требования к месту бивака, заготовка дров, правила разведения костра, виды костров, их назначение. Костровое хозяйство.

1.2 Практические занятия (4 часа).

Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Составление плана подготовки 1-2 дневного похода. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Укладка рюкзаков. Подготовка снаряжения, работа со снаряжением, уход за ним, ремонт снаряжения, установка и сбор палаток. Развёртывание и свёртывание биваков, установка и снятие палатки. Заготовка дров. Разжигание костра, составление меню, заготовка и упаковка продуктов для похода. Приготовление пищи на костре.

Учебно-тренировочные туристические походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты, приобретение привычки к пребыванию в природной среде.

2. Специальная физическая подготовка (30 часов).

2.1 Теоретическая подготовка (6 часов).

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств специфичных для спортсменов-ориентировщиков: ведущим качеством является выносливость и специальная выносливость, а так же быстрота и ловкость. Основные упражнения, развивающие быстроту, ловкость. Беговые упражнения. Учебные соревнования по спортивному ориентированию.

2.2 Практические занятия (24 часа).

Специально подготовительная разминка. Упражнения на развития силы мышц рук, ног, туловища, спины, брюшного пресса. Упражнения, направленные на развитие физических качеств.

Быстрота. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 метров, бег с препятствиями, бег с барьерами, прыжок в длину с разбега и с места, прыжки в высоту, ускорения из различных положений. Упражнения с набивными мячами, эстафеты.

Выносливость. Бег на средние и длинные дистанции, фартлек, непрерывный бег до 10000м, интервальный бег, повторные пролегание отрезков до 800 метров, кросс, спортивные игры, круговая тренировка, многократные прыжки и метания, эстафеты.

Ловкость. Спортивные игры, гимнастика, упражнения на равновесия, упражнения на развитие координационных способностей.

Сила. Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, гири, тренажёры), бег и прыжки со сопротивлением внешней среды (бег по песку, бег в гору и т.д.) и с партнёром. Упражнения с набивными мячами, метание мяча, гранаты. Упражнения на гимнастической перекладине и брусьях (подтягивания, отжимания, подъём с переворотом и тд).

Гибкость. Общеразвивающие гимнастические упражнения и специальные упражнения на развитие гибкости.

Специальная физическая подготовка. Бег по пересечённой местности, бег в лесу, бег в подъём и со спуска, бег по песку, заболоченной местности, высокой траве, по твердой поверхности , в различных погодных условиях , кросс, бег от 1000 до 5000 метров.

3. Основы спортивного ориентирования (23 часа).

3.1 Теоретическая подготовка (8 часов).

Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния развития спортивного ориентирования, прикладное значение ориентирования, особенности спортивного ориентирования. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок.

Техника безопасности при проведении занятий по спортивному ориентированию, на соревнованиях и на учебно-тренировочных сборах, беседа об правилах дородного движения, об опасности терроризма.

Снаряжение спортсменов-ориентировщиков: компас, планет, карточка участника, одежда и обувь ориентировщика.

Строение организма человека: кости мышцы, внутренние органы. Питание спортсмена, соотношение белков, жиров и углеводов в питании спортсмена-ориентировщика, назначение минералов и витаминов. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Врачебный контроль и самоконтроль их содержание и значение. Определение физической работоспособности, субъективное определение физической нагрузки, режим дня спортсменов.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Андрианова, спортивный жидкостный компас, правила обращения с компасом. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Определение азимута, его отличие от простого угла. Азимут истинный и магнитный, движение по азимуту, его применение.

Рельеф, типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталей условные, утолщённые, полугоризонталей, бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод, характеристика местности по рельефу. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание, особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности, создание простейших планов и схем. Ориентирование карты по компасу.

3.2 Практические занятия (15 часов).

Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях. Освоение методов и приёмов самоконтроля состояния на тренировке и соревнованиях.

Поиск объектов на карте. Топографический диктант. Игровые задания по карте. Ориентирование на местности. Снятие азимута, движение по азимуту, работу с картами различного масштаба, упражнения на определение масштаба. Выполнение заданий по карте на прогулке.

Составление плана подготовки 1-3 дневного похода. Изучение маршрутов походов, составление плана-графика движения в 1-3 дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения, совершение 1-3 дневного похода. Ориентирование в городе, ориентирование без компаса и карты, определение сторон горизонта по природным объектам, ориентирование в условиях недостаточной видимости, выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса, походы и использования мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

4. Техническая подготовка в спортивном ориентировании (16 часов).

4.1 Теоретическая подготовка (4 часа).

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Отметка на контрольном пункте, восприятие и проверка номера КП, правильное держание спортивной карты, контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

Топографическая и спортивная карта. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка. Масштаб. Виды масштабов, масштабы топографических карт, старение карт. Карты, пригодные для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Защиты карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Способы измерения расстояний на местности и на карте, курвиметр, использовании нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина, как измерить средний шаг, таблица перевода шагов в метры. Глазомерный способ измере-

ния расстояния. Способы тренировки глазомера, определение расстояния по времени движения.

4.2 Практические занятия (12 часов).

Работа с картами различного масштаба, упражнения на определение масштаба. Выполнение заданий по карте на прогулке. Измерение своего среднего шага, построение графика перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров, чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости, выбора варианта Кратчайшие пути, срезки. Игры на внимание. Сообразительность, координацию.

5.Тактическая подготовка в спортивном ориентировании (7 часов).

5.1. Теоретическая подготовка (3 часа). Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований, разбор ошибок.

5.2 Практические занятия (4 часа).

Особенности тактики в различных видах ориентирования. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований.

6.Контрольные упражнения и соревнования (20 часов).

6.1. Теоретическая подготовка (4 часа). Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков. Всероссийские соревнования по спортивному ориентированию «Российский азимут». Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию, права и обязанности участников. Подготовка к соревнованиям,

возрастные группы, техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

6.2 Практические занятия (16 часов).

Составление плана тактического прохождения дистанции соревнований. Отработка приёмов и способов технико-тактических взаимодействий. Проведение отдельных этапов соревнований. Участие в течении года в 3-6 соревнованиях по спортивному ориентированию.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности. Общая выносливость – бег 2000-3000 метров, быстрота – бег 30, 60, 100 метров с высокого и низкого старта. Сила - подтягивание у мальчиков, отжимание у девочек, метание мяча и гранаты. Ловкость – челночный бег 10x10 метров, 4x9, 3x10 метров, тест на ловкость. Гибкость - тест на гибкость, скоростно-силовые способности – прыжок с места в длину и в высоту.

7. Интегральная подготовка (6 часов).

7.1. Теоретические занятия (2 часа). Интегральная подготовка – направлена на обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовленности спортсмена в успешной соревновательной деятельности.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают соревновательные упражнения и специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и особенностям деятельности функциональных систем и соревновательным.

В циклических видах спорта и в спортивном ориентировании интегральная подготовка в основном сводится к развитию специальной выносливости и модельным занятиям.

7.1 Практические занятия (4 часа).

Выполнение соревновательных упражнений. Моделирование соревновательных условий в учебно-тренировочном занятии. Контрольные тренировки в соревновательных условиях в различных погодных условиях. Комплексные занятия. Соревнование по отдельным элементам между обучающимися группы

в тренировочном занятии. Кросс в различных погодных условиях и мест занятий (лес, поляна, стадион, песок и т.д.).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Основы туристической подготовки (6 часов).

1.1 Теоретическая подготовка (2 часа)

Понятие о личном и групповом снаряжении, требования к снаряжению, одежда и обувь для походов. Типы рюкзаков, спальных мешков, правила размещения предметов в рюкзаке, посуда для походов. Палатки, их назначение и преимущества.

Подбор группы и распределение их обязанностей. Психологическая совместимость людей в группе, дисциплина, руководство и лидерство, психология малых групп, отношения в группе. Обеспечение безопасности в походе.

Специальной снаряжение: веревки, карабины, жумары, спусковые устройства

1.2 Практические занятия (4 часа)

Организация бивуака. Разведение костра в сырую погоду, подготовка личного и группового снаряжения для похода. Проверка группы на местности, с ночёвкой в полевых условиях. Отработка движения колонной в различных природных условиях и местности. Совершение 1-3 дневного похода.

Специальная физическая подготовка (32 часа)

2.1 Теоретическая подготовка (4 часа)

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков и умений, тренированность и ее физиологические показатели. Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе, дневник самоконтроля и спортивный дневник. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Периоды годичного цикла тренировок спортсменов, подготовительный период, соревновательный и переходный период. Спортивная форма, способы ее поддержания в длительный период. Тренировочная нагрузка. Виды нагрузок, её определение. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Виды упражнений, направленных на развитие физических качеств.

2.2 Практические занятия (28 часов)

Специальная физическая подготовка, ее отличие от общей. Соотношение общей и специальной подготовки в годичном цикле тренировок спортсменов-ориентировщиков. Упражнения направленные на развитие:

Быстрота. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 метров, бег с препятствиями, бег с барьерами, прыжок в длину с разбега и с места, прыжки в высоту, ускорения из различных положений. Упражнения с набивными мячами, эстафеты, толкания ядра, метание диска, мяча, лыжный спринт, плавание. Упражнения со штангой в высоком темпе.

Выносливость. Бег на средние и длинные дистанции, фартлек, непрерывный бег до 10000м, интервальный бег, повторные пролегание отрезков до 800-1000 метров, кросс, плавание, спортивные игры, круговая тренировка, многократные прыжки и метания, эстафеты.

Ловкость. Спортивные игры, гимнастика, упражнения на равновесия, упражнения на развитие координационных способностей.

Сила. Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, гири, тренажёры), бег и прыжки со сопротивлением внешней среды (бег по песку, бег в гору и т.д.) и с партнёром. Упражнения с набивными мячами, упражнения с партнёром, метание мяча. Упражнения на гимнастической перекладине и брусьях (подтягивания, отжимания, подъём с переворотом и тд).

Гибкость. Общеразвивающие гимнастические упражнения и специальные упражнения на развитие гибкости. Упражнения на расслабление.

Специальная физическая подготовка. Беговая подготовка с учётом зон интенсивности тренировочной нагрузки. Объёмная и интенсивная тренировка. Бег в различной местности и погодных условиях. Лыжная подготовка.

Спортивное ориентирование (32 часа).

3.1 Теоретическая подготовка (8 часов).

Перспективы развития ориентирования, международная федерация спортивного ориентирования. Предстартовая разминка в соревнованиях по спортивному ориентированию, планирование учебно-тренировочного процесса в ориентировании. Перспективное, текущее и оперативное планирование. Кругло-

годовая тренировка, периоды и этапы годового цикла тренировки, их задачи и содержание. Приёмы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», бег по ориентирам, удлинение ориентиров). Особенности ориентирования в ночное время, снаряжение для ориентирования в ночное время: фонари, запасные батарейки, компас, планшет для карты. Требования к личному снаряжению для движения ночью. Шагомерный отсчёт расстояния и по времени движения. Использование для ориентирования населённых пунктов, дорог, звуковых ориентиров. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировки. Меры предупреждения переутомления. Учёт соревновательных и тренировочных нагрузок.

Познавательные процессы: память, внимание, мышление, их роль в успешном ориентировании. Роль познавательных процессов в спортивном ориентировании. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Развитие мышления и зрительно-моторной координации.

Маршрутная глазомерная съёмка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съёмки в походах и на соревнованиях, способы съёмки ситуации. Техника спортивного ориентирования. Действие ориентировщика на различных участках трассы, соотношение скорости бега и качества ориентирования.

3.2 Практические занятия (24 часа).

Содержание и порядок проведения тренировок, его форма. Запись выполнения тренировочной нагрузки за неделю, месяц.

Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты», технические приёмы и способы ориентирования. Грубое ориентирование на длинных этапах, точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Опережающее чтение карты. Чтение карты по большому пальцу.

Контроль расстояния с помощью деталей карты. Измерение расстояний на местности с парами шагов, по времени, интуитивно, глазомерно. Контроль направления с помощью компаса и карты по объектам местности. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, сня-

тие дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт. Раскладка сил на дистанции, выход на КП с различных привязок. Отметка на КП, уход с КП.

4. Техническо-тактическая подготовка в спортивном ориентировании (12 часов).

4.1 Теоретическая подготовка (4 часа)

Техника спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Отметка на контрольном пункте, восприятие и проверка номера КП, правильное держание спортивной карты, контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоение техники спортивного ориентирования.

Чтение спортивной карты. Приобретения навыков беглого чтения карты. Техника бега на длинные дистанции на различных участках местности, отработка подъёма и спуска.

Техника ориентирования бегом. Ориентирование в заданном направлении, ориентирование по маркированной трассе, задачи, цель и особенности ориентирования. Ориентирование по выбору и на точность ориентирования. Понятие о тактическом плане в соревнованиях в различных видах ориентирования. Ориентирование с гандикапом.

4.2 Практические занятия (8 часов).

Особенности техники и тактики ориентирования в различных видах ориентирования. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Контрольные тренировки перед соревнованиями.

Контрольные упражнения и соревнования (18 часов).

5.1. Теоретическая подготовка (4 часа). Виды и организация соревнований. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Судейство соревнований. Предстартовая информация: параметры дистанции, характер местности, тип растительности, «лабиринт». Календарный план соревнований. По-

ложение о соревнованиях. Спортивное поведение, правила «честной игры». Положение о единой спортивной классификации.

5.2 Практические занятия (14 часов).

Участие в муниципальных и областных соревнованиях по спортивному ориентированию.

Интегральная подготовка (8 часов).

6.1. Практические занятия (8 часов). Моделирование в тренировочном процессе соревновательных условий. Отработка тактики и техники ориентирования в различных видах спортивного ориентирования. Подготовка к соревнованиям.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Специальная физическая подготовка (36 часов).

1.1 Теоретическая подготовка (6 часов).

Физическая подготовка спортсмена. Укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения спортсмена, повышение функциональных возможностей организма, развитие физических способностей – силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости.

Современный спорт. Требования к физической подготовке спортсменов.

Виды, задачи и средства специальной физической подготовки:

СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачи СФП:

- развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта;
- повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта;
- воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;

- формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины. В процессе СФП следует направленно воздействовать на те компоненты телосложения, от которых зависит успех в избранном виде спорта и которые можно целенаправленно изменять с помощью средств и методов спортивной тренировки.

Основными средствами СФП спортсмена являются соревновательные и специально-подготовительные упражнения.

Соревновательные упражнения – это целостные действия или совокупность действий, которые служат средством ведения соревновательной борьбы в том же составе, что и в условиях соревнований по выбранному виду спорта.

Различают: а) собственно соревновательные упражнения, которые выполняются в реальных условиях спортивного состязания, в полном соответствии с правилами соревнований, установленных в данном виде спорта; б) тренировочные формы соревновательных упражнений, которые совпадают с соревновательными упражнениями по составу действий и общей направленности, но отличаются от них по особенностям режима и форме действий.

Специально – подготовительные упражнения – это такие действия которые имеют существенные сходства с соревновательным упражнением по координационной структуре движений, пространственным, пространственно – временным, ритмическим и энергетическим характеристикам, нервно – мышечным напряжениям и по имущественному проявлению физических способностей.

1.2 Практическая часть (30 часов)

Упражнения по физической подготовке для спортивного ориентирования:

- Бег через лес с равной интенсивностью.
- Бег по песку.
- Бег в подъем с равной интенсивностью.
- Бег с волокушей.
- Бег с отягощением (утяжеленный пояс).
- Бег с забинтованной эластичным бинтом грудной клеткой (для развития межреберных мышц, участвующих в дыхании).

- Бег по лестнице.
- Бег по лесу в тяжелой обуви.
- Бег по склону «по горизонтали».
- Бег по склону «серпантинном».
- Бег через кустарники.
- Многоскоки по грунту и песку.
- Всевозможные варианты прыжков со скакалкой, с отягощением и без него.
- Преодоление на скорости искусственных и естественных препятствий.
- Бег с изменением расстояния в разных условия (песок, кустарник, подъем, спуск, высокотравье).

2. Техническо-тактическая подготовка в спортивном ориентировании (30 часов)

2.1 Теоретическая подготовка (8 часов)

Техника – это приемы работы с компасом, измерение расстояния, движение по площадным и линейным ориентирам, выдерживание направления, преодоление препятствий и т. д. Тактика - это выбор определенных приемов для прохождения определенных участков дистанции.

Технические приемы в ориентировании:

- чтение карты;
- определение азимута движения по карте;
- движение по азимуту;
- измерение расстояния на карте.

Техника бега.

- техника «взятия» КП. (где стоит (ориентир) откуда бегу (привязка) выбор пути на привязку);
- техника подхода и ухода с КП;

Тактические приёмы в ориентировании:

- движение по азимуту – это движение по прямой;
- движение по ситуации – это движение по тропам, дорогам, контурам;
- движение по рельефу;
- комбинированное движение.

2.2 Практическая часть (22 часа)

Тренировочные упражнения:

Определить длину отрезка на глаз;

Начертить линию в миллиметрах, соответствующую расстоянию 150 метров в масштабе 1: 10000, 1: 15000;

Определить по линии в миллиметрах расстояние в метрах в масштабе 1:10000, 1:15000.

4. Измерение расстояний на местности. Чаще всего измерять расстояние на местности приходится парами шагов.

Упражнение для тренировок:

1. Измерить расстояние по дороге от развилки до развилки шагом, бегом на разных скоростях.

2. Измерить расстояние при движении по азимуту через лес различной проходимости .

3. Выбрать оптимальную скорость движения на дистанции.

4. Выбрать оптимальный маршрут движения.

5. Движение по местности с использованием карты используя метод большого пальца.

3. Психологическая подготовка в учебно-тренировочном процессе по спортивному ориентированию (8 часов).

3.1 Теоретическая подготовка (4 часа)

Психологические навыки. Внешние и внутренние факторы, влияющие на выступление. Индивидуальная ответная реакцией на изменяющуюся соревновательную ситуацию. Спектр стратегий, которые могут использоваться для оптимизации выступления. Несоответствие требований соревнований и готовности ориентировщика. Предстартовые психологические состояния.

3.2 Практические занятия (4 часа)

Психологические тесты, тренинги для предания уверенности в себе, аутотренинг, понятие о предстартовых психологических состояниях.

4. Физиология физических упражнений (34 часа).

4.1 Теоретическая подготовка (4 часа)

Классификация физических упражнений. Аэробный, анаэробный и смешанный режим работы. Понятие об КД и ЧСС, МПК. Аэробный порог, лактат. Нагрузка и отдых. Тренированность, подготовленность, работоспособность, восстановительные процессы. Биомеханика физических упражнений. Характеристика тренировочных нагрузок. Определение КВ и ЧСС, опытное определение анаэробного порога. Тесты на физическую подготовку.

5.Интегральная подготовка (12 часов).

5.1. Теоретическая подготовка (2 часа) Тренированность и подготовленность их значение и отличие.

5.2. Практические занятия (10 часов). Комплексная тренировка в виде: спортивное ориентирование - заданное направление, маркированная трасса, ориентирование на лыжах. Тренировки на местности где проходят соревнования по спортивному ориентированию. Учебно-тренировочные сборы.

6.Контрольные упражнения и соревнования (18 часов).

6.1 Практические занятия (18 часов).

Подготовка к соревнованиям. Участие в муниципальных и региональных соревнованиях по спортивному ориентированию. Выполнение нормативов по СФП, выполнение разрядов по спортивному ориентированию.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Принципы набора, комплектования групп

- Согласовать с администрацией школы место и часы проведения занятий (кабинет, спортзал).

Вывесить красочное объявление в школе (указать дни и часы занятий).

Побеседовать с воспитанниками, чтобы пригласили своих знакомых, друзей, младших братьев и сестер.

Обратиться за помощью в комплектовании группы к зам. директора по воспитательной работе школы.

Привлекать к занятиям в секции ребят 2-10 классов (лучше, чтобы еще занимались в других спортивных секциях).

На организационном собрании, при первом знакомстве объяснить свои требования (не пропускать занятия, ездить в лес, приобрести спортивный инвентарь, принести медицинское разрешение врача для занятий спортом).

В течение года познакомиться с родителями ребенка, побывать дома.

Комплектовать группы из детей учащихся одной школы (для создания коллектива, школьной команды).

С одаренными детьми работать по индивидуальному плану.

Материально - техническое обеспечение.

Для успешного проведения занятий по дополнительной общеобразовательной программе «Юный ориентировщик» требуется кабинет, соответствующий санитарно - гигиеническим нормам и требованиям, раздевалка, проведение практических занятий может происходить на стадионе, в парке или в лесу.

Экипировка ориентировщика:

- Компас (специальный);
- Спортивная карта;
- Легенды — подробное описание КП на местности в виде принятых символов;
- Чипы для отметки (SFR, Sport Ident, Emit);
- Шиповки;
- Фонарь (для ночного ориентирования);
- Спортивный костюм.

Информационное обеспечение:

- учебные фильмы, презентации;
- методические, учебные материалы;
- выход в интернет.

Оценочные материалы:

- тесты;
- спортивные нормативы;
- анкетирование;
- протоколы соревнований.

Методические материалы.

Спортивная карта — специальная крупномасштабная схема местности, предназначенная для использования в соревнованиях по спортивному ориентированию. На спортивной карте отсутствуют координатная сетка, линии истинного меридиана, склонение, точки геодезических привязок и действует особая система точности по плановым, угловым и высотным измерениям в соответствии с требованиями Международной федерации спортивного ориентирования (ИОФ) и Федерацией спортивного ориентирования (ФСО) России, а специальное содержание составляют показ проходимости местности и индивидуальных особенностей изображаемых объектов. На карту, выдаваемую участнику соревнований, наносят пурпурным (допускается красным, фиолетовым) цветом элементы дистанции, соответствующие каждому виду ориентирования. Спортивные карты издаются согласно Инструкции ФСО России, в соответствии с международной системой условных знаков ИОФ, дополненной национальными условными знаками, утвержденными ФСО России. Для спортивных карт обычно применяются масштабы 1:5000, 1:7500, 1:10 000 и 1:15 000 с высотой сечения рельефа 5 м. На местности с небольшим перепадом высот на склонах можно использовать высоту сечения рельефа 2,5 м.

Виды ориентирования:

Ориентирование бегом. Соревнования по ориентированию бегом проводятся в большом количестве разных дисциплин, например: заданном направлении («ЗН»), по выбору («ВО»), и даже на маркированной трассе («МТ»).

Точное ориентирование. Международное название trail orienteering. В дисциплине участники за контрольное время преодолевают (обычно в заданной последовательности) дистанцию, состоящую из пунктов, на каждом из которых в пределах видимости располагаются несколько призм). Участники должны определить и зафиксировать, какая из этих призм на местности соответствует обозначенной на карте и заданной легенде (возможно и никакая). Движение участников допускается только по разрешенным тропинкам (дорожкам) или маркированным участкам местности. Спортсмен может по своему выбору стартовать или пешком(бегом). На некоторых контрольных пунктах называемых «Тайм-КП» дополнительно фиксируется время принятия решения.

Виды соревнований.

Ориентирование в заданном направлении «ЗН» заключается в том, чтобы пройти дистанцию в заданном порядке. В момент старта (в отдельных случаях за 1 минуту до старта) участник получает карту, на которой нанесены место старта, КП, соединенные линией, которая обозначает последовательность прохождения КП. Победитель определяется по наименьшему времени прохождения дистанции. Соревнования по спортивному лабиринту проводятся на маленькой площадке среди искусственных препятствий. Длина дистанции составляет 100—500 м, карты лабиринта обычно имеют масштаб 1:100.

Ориентирование по выбору «ВО» заключается в том, чтобы пройти дистанцию в произвольном порядке. Перед стартом каждому участнику выдается карта с нанесенным местом старта, финиша и контрольными пунктами. Существует два варианта проведения соревнований такого вида:

Прохождение дистанции от старта до финиша с требуемым количеством КП/очков за наименьшее время;

Набор наибольшего количества очков/КП за назначенное контрольное время. Контрольным пунктам, в зависимости от сложности и дальности, назначаются баллы, а за превышение контрольного времени назначается штраф, как правило, путем вычитания из результата по одному баллу за каждую полную минуту превышения контрольного времени.

Ориентирование на маркированной трассе «МТ» заключается в том, что участнику предоставляется спортивная карта с обозначенным на ней местом старта. Следуя по маркированной трассе, участник вносит в карту (иглой или спец. компостером) расположение КП, которые встречает по пути. На финише судьи проверяют точность определения расположения контрольного пункта и начисляют штраф в зависимости от ошибки участника. Штрафом могут быть дополнительное время или штрафные круги. Ориентирование на маркированной трассе, в основном, встречается только в России.

Другие классификации.

Различают соревнования по другим критериям:

Времени проведения соревнований (дневные, ночные);

По взаимодействию спортсменов (индивидуальные, эстафетные, групповые);

По способу организации старта (раздельный, гандикап, общий);

По характеру зачета результатов (личные, лично-командные, командные);

По способу определения результата соревнований (однократные, многократные, квалификационные).

Педагогика спортивного ориентирования

Отечественная педагогика накопила огромный опыт коллективного воспитания. Коллектив является механизмом, который помогает личности адаптироваться в обществе через отношения сотрудничества, товарищества, взаимопомощи. Через деятельность разнообразных кружков, секций, клубов, которые в соответствии с законом «Об образовании» относятся к категории детских объединений, образовательные учреждения стремятся реализовывать все имеющиеся возможности для достижения основной цели современного образования – развития физических, нравственно здоровой личности, раскрытия ее гражданского потенциала. Стремление детей к объединению – это стремление утвердиться в обществе, приобрести значимые социальные черты и опыт, а также своеобразная форма самозащиты. В детских объединениях учреждений образования создаются оптимальные условия для самореализации современного подростка. Взаимодействие педагогов с членами объединений способствует развитию у детей, подростков положительных мотивов деятельности, позволяет предупреждать проявления агрессии, жестокости, насилия. Детская, подростковая, молодежная субкультура рождает свою систему ценностей, особый тип мышления, специфические поведенческие модели, не всегда понятные и поддерживаемые со стороны взрослых. Однако именно здесь закладываются иные, вариативные пути развития человеческой культуры, зарождаются альтернативные типы личности.

«Вход в группу должен всегда быть свободным для всех, кроме тех, кому по состоянию здоровья противопоказаны большие физические нагрузки. Нельзя отказывать в приеме ни «трудным», ни неуспевающим, т.к. уже давно доказано, что занятия в спортивной секции очень способствует исправлению недостатков характера, поведения плохо воспитанных детей, углублению познавательных интересов отстающих в учебе ребят.

«Трудные» подростки имеют разные характеры, очень часто это энергичные, «моторные» люди, рвущиеся к первенству во всем, желающие быть главными, очень чуткие к похвале. С ними надо поступать так же, как с физически более развитыми, - надо их побольше загружать работой и поощрять доверием.

Задача руководителя – укреплять в группе положительное общественное мнение, опираясь на актив. Ребята прекрасно понимают, «что такое хорошо и что такое плохо». Если дурны поступки получают негативную оценку всех или хотя бы самых авторитетных участников группы, нарушители очень скоро почувствуют себя неуютно и вынуждены будут подчиняться нормам, принятым в коллективе.

Любой подросток, пришедший в объединение, должен чувствовать себя здесь комфортно и на учебных занятиях, и в общении с педагогами, со своими сверстниками. Только при выполнении данного условия объединение может стать для подростка наиболее приемлемой формой обучения.

Для этого необходимо проводить мероприятия по снятию психологического напряжения, коммуникативные тесты и тренинги, коллективные и индивидуальные беседы.

Основным новообразованием при формировании личности подростка является проявление чувства взрослости. Разнообразие видов деятельности объединения позволяет педагогу сознательно моделировать такие ситуации, в которых от подростка требуется принятие самостоятельных решений. При этом ему предлагается не просто чувствовать себя возрастным, а быть взрослым. Педагог должен помочь каждому раскрыть и осознать в себе личность, выработать систему позитивных жизненных ценностей. Результатом такой работы должно стать полное доверие и взаимопонимание между педагогом и подростком. Опыт показывает, что воздействие на личность подростка с целью формирования его жизненной позиции должно проводиться не от случая к случаю, а системно. В эту систему входят:

индивидуальные занятия и беседы, где наедине с педагогом подросток учится более свободно излагать свои мысли;

учебные занятия в группе, на которых есть возможность самоутверждения среди сверстников в интеллектуальной форме;

общие мероприятия, где подросток может раскрыть свои творческие способности;

участие в мероприятиях вне объединения, которые позволяют подростку почувствовать себя членом значимого для него коллектива, сопереживать неудачам или радоваться победам своего объединения;

совместные собрания с родителями, на которых проводятся обсуждения планов и проблем объединения, происходит показ родителям значимости для подростка, данного коллектива.

Одним из решающих факторов в становлении жизненной позиции подростков является воздействие личности педагога, которое осуществляется как напрямую (учебные занятия, беседы, обсуждения), так и опосредованное (манера поведения и общения, стиль одежды). Уверенность педагога, его внутренняя личностная самоценность способны вызвать у подростка подсознательное, а позднее и сознательное стремление к саморазвитию. Придя в объединение, подросток стремится к общению со сверстниками, по за частую общаться не умеет, бывает, замкнут, или наоборот, агрессивен.

Педагогу следует помнить, что ребенок добросовестно выполняет задание только тогда, когда понимает его необходимость и полезность.

Педагог при планировании тренировок и соревнований должен следить, чтобы «нормы радости» перевешивали «нормы страданий», иначе неизбежен уход воспитанников из объединения.

Доказано, что легко работать, когда всем детям интересно, для каждого ребенка на тренировке есть какой-то стимул.

Педагог должен обязательно показывать, что в процессе занятий ориентированием у каждого участника происходит улучшение результатов, что он не стоит на месте, развивается в личном плане.

Занятия и тренировки в детском объединении по ориентированию должны:

поощрять активный и здоровый образ жизни;

удовлетворять потребность в физической и умственной деятельности;

научить детей понимать карту и познакомить с использованием ее в различных условиях;

научить детей восприятию красоты природы и бережному отклонению к ней; развивать в детях творческое начало и социальное самосознание.

В процессе занятий спортивным ориентированием создаются предпосылки для развития силы воли, упорства, самостоятельности и инициативности. Ведь с самого первого занятия ребенка учат ставить цель- «Как можно быстрее и лучше других пройти дистанцию», добиваться выполнения этой цели – «пройти дистанцию в условиях незнакомой местности, а главное – выполнить это самостоятельно.

Положительным фактором, привлекающими детей и их родителей к занятию ориентированием являются:

разнообразие методов и типов тренировки;

разнообразие мест занятий и соревнований;

частые выезды в лес;

личные успехи детей на соревнованиях непосредственно с тренировками;

хорошая дисциплина на тренировках;

общение с тренером – взрослым и т.д.

Тактика ориентирования.

Для уменьшения времени, затрачиваемого на прохождение дистанции, нужно иметь хорошую физическую подготовку и технику ориентирования. Для достижения более хорошего результата, чем у соперников, более высокого места в финишном протоколе, победы в соревнованиях необходимо владеть тактическим мастерством. Сущность тактики в спортивном ориентировании раскрывается через тактические задачи:

выбор правильных действий в ситуациях, запланированных начальником дистанции для повышения сложности и класса дистанции;

предвидение действий соперников с тем, чтобы противопоставить им свою инициативу;

воздействие на психику соперника с целью заставить его больше ошибаться, то есть применять не самые выгодные технические примеры, тактические действия, не самое лучшее сочетание темпа бега и контроля дистанции, ошибаться в продолжительности чтения карты.

Конкретно к тактическим действиям относятся сбор и анализ предстартовой информации, выработка тактической установки на данный старт, приемы борьбы с соперниками.

Выбор пути движения.

В ориентировании это один из интересных моментов. Умение быстро выбрать выгоднейший для себя путь – большое искусство, и овладеть им можно только в многочисленных тренировках и стартах.

Выбранный путь движения должен отвечать таким условиям:

самый короткий;

надежный с точки зрения ориентирования;

обеспечивающий быстроту передвижения;

не требующий частого чрезмерного обращения к карте;

не требующий излишней затраты сил;
безопасный;

А в сумме выбранный путь должен давать возможность пробежать от КП до КП за кратчайшее время с минимальной затратой сил. Все эти требования находятся в противоречии. Например, самый короткий путь проходит через непроходимые заросли и болота, Путь, не требующий многократного обращения к карте, может проходить по просеке, пересеченной холмами и глубокими оврагами. Путь, обеспечивающий быстроту передвижения, проходит по окружным дорогам, в 2-3 раза увеличивающим расстояние. Так что выбор пути движения это искусство компромиссов, где приходится жертвовать частью одних качеств ради выигрыша в других. Нельзя жертвовать только одним – Безопасностью.

Планирование дистанции.

Длина дистанции и количество КП выбираются так, чтобы время победителя на длинной дистанции соответствовало правилам соревнований, а вот много других особенностей дистанции определяется различными инструкциями и опытом начальника дистанция.

На дистанции должны встречаться ландшафты различного типа (например, равнинный, горный, пойменный).

Проходимость различных участков дистанции должна быть различной.

Длины этапов должны быть различными.

Направление движения после каждого КП должно изменяться.

Не должно быть таких этапов между КП, где участник дважды может использовать один и тот же путь.

Суммарный набор высоты по прямой линии, соединяющий КП, в среднем должен быть не менее 15 м. и не более 50 м на километр дистанции.

КП должны стоять на точных ориентирах.

Вблизи КП не должно быть точных аналогичных ориентиров, не показанных на карте.

Видимость КП не должна превышать 50 м.

Каждый КП должен устанавливаться на далее 5 м от точного ориентира, указанного в легенде.

Участков с одним очевидным путем движения должно быть не более 10% от общей длины дистанции.

Вероятные пути движения не должны проходить через зоны, запретные для бега, и опасные места.

Предполагаемый выгоднейший путь движения не должен выходить за пределы карты.

Последний КП должен обеспечивать приход участников на финиш по однозначному пути.

Вероятный путь движения участников не должен проходить через старт или центр соревнований.

КП должны располагаться не ближе 250 м от края рабочего поля карты, если нет ограниченного линейного ориентира.

Все эти условия начальник дистанции должен стремиться выполнить при разработке дистанции, а в день соревнований он еще должен лично проверить:

исправность оборудования КП и средств отметки;

точность соответствия легенд в информации для участников действительному расположению КП;

точность нанесения дистанции на карты;

одинаковое для всех участников качество отпечатков карт.

Развитие выносливости.

Выносливость – это способность длительное время выполнять тяжелую работу. Она является свойством хорошего тренированного здорового организма. Повышение уровня выносливости, связанного со всеми вышеописанными показателями, процесс длительный и кропотливый, это процесс перестройки всех систем организма.

Пока организм юного спортсмена растет, его выносливость растет естественным путем, но, под влиянием специальной тренировки, результаты становятся неизмеримо выше. Главный принцип тренировки выносливости (как, впрочем, и любой другой тренировки) - это постепенное увеличение нагрузок, чередование их с отдыхом и нагрузками других типов, регулярное повторение тренировочных циклов и обязательный контроль состояния систем организма. Все хитрости и сложности науки планирования и управления тренировкой должен знать тренер спортсмена, об этом все-таки и есть то искусство, благодаря которому можно взобраться на спортивные вершины.

Выносливость ориентировщиков зависит от нескольких основных факторов:

Способности к максимальному потреблению кислорода (МПК) – от этого зависит мощность, развиваемая в беге спортсменом; Этот показатель во многом связан с генетической предрасположенностью, и тренировкой можно повлиять на его уровень не очень значительно;

Экономности потребления кислорода, или порога анаэробного обмена (ПАНО), выражаемой максимальной мощностью (интенсивностью) бега, при которой потребляемого кислорода хватает для стабильного обеспечения организма спортсмена. На уровне ПАНО спортсмен может бежать 1-2 часа, и это именно и есть уровень, близкий к требуемому в условиях соревнований. Этот показатель довольно значительно зависит от тренировки. Постоянно повышая скорость бега на тренировках, мы увеличиваем его экономичность, но только при условии достаточной продолжительности тренировки;

Способности к удержанию скорости ПАНО. Иными словами – времени, в течении которого мы можем бежать со скоростью ПАНО. Этот показатель зависит как от силовой подготовленности и состояния систем организма, так и включает в себя волевые способности (терпения).

Выносливость включает в себя несколько слагаемых, для развития которых требуется различные тренировочные средства.

Первое согласное можно определить, как способность мышц работать с самой высокой нагрузкой (с максимальным усилием или в максимальном темпе). В

таких условиях мышцы за период работы успевают получить очень мало кислорода и питательных веществ из крови и работают в основном за счет внутренних запасов. Примером может служить бег на дистанцию 100 м. В таком режиме работа может выполняться недолго, не более десятков секунд. Но, во всяком случае, тренированные мышцы могут работать дольше и интенсивнее.

Второе слагаемое выносливость-количество работы, выполняемой мышцами за длительное время. Все знают, что, если выполнять с усилием непривычную работу, даже просто побегать после долгого перерыва, могут заболеть мышцы. Однако достаточно 2-3 месяца потренироваться, эти же мышцы при повторении такой же нагрузки болеть не будут.

Третье слагаемое - способность организма к усвоению кислорода из воздуха в течение какого-то отрезка времени, например за минуту. Тренировочный человек может усвоить в течение каждой минуты при длительной работе почти вдвое больше кислорода, чем нетренированный, и соответственно выполнить больше работы. С другой стороны, при одинаковой нагрузке в обстановке, когда в окружающем воздухе недостаточно кислорода или же в жаркую погоду тренированный человек страдает гораздо меньше, чем нетренированный.

Суть этих тренировок – выполнение серий упражнений с большими нагрузками, чтобы периодически повышать пульс до частоты, близкой к предельной. Этого можно достичь, пробегая в хорошем темпе несколько отрезков по 400-800 м с отдыхом в 3-4 минуты. Способность к повышенному усвоению кислорода является самой важной составляющей выносливости

Об организации соревнований.

Участники соревнований по спортивному ориентированию имеют определенные обязанности, за нарушения или невыполнение которых они могут быть предупреждены судьями или отстранены от соревнований:

соблюдать нормы поведения и спортивной этики как в местах проведения соревнований, так и вне их;

знать и соблюдать правила соревнований.

оказывать помощь во время соревнований участнику, получившему травму, и при необходимости транспортировать его до ближнего КП или на финиш;

стартовать под номером, определенным жеребьевкой;

участник, сошедший с дистанции, должен без задержки явиться на финиш и сдать старшему судье карту и контрольную карточку;

Запрещаются участникам такие действия, как:

выходить в район расположения дистанции до старта и после своего финиша до окончания соревнований.

пользоваться посторонними картами, кроме той, что получена на старте;

пересекать запрещенные для бега участки (посевы и др.);

сотрудничать с другими спортсменами;

преследовать на дистанции других участников;

лидировать других участников и самому пользоваться лидерованием;

привлекать к себе внимание каким-либо сигналами;

применять какие-либо технические средства передвижения;

изменить устройство и обозначение КП, портить средства отметки; сокращать дистанцию, нарушать порядок прохождения КП; вмешиваться в работу судейской коллегии.

Участнику, потерявшему карту или контрольную карточку, результат не зачитывается.

На дистанции участник должен беречь от случайных проколов карту и контрольную карточку. Выйдя на КП, нужно проверить его обозначение и только после этого отмечаться. Уходя с КП, нужно проверить четкость отметки на контрольной карточке или карте.

Предстартовая информация.

Параметры дистанции.

Длина, число КП, набор высоты. По этим данным участник выбирает темп бега на начальном участке дистанции.

Параметры карты.

Размер, масштаб, сечение рельефа. Эти данные позволяют лучше подготовиться к старту, подобрать при необходимости нужный размер пластикового пакета для карты или взять на старт планшет. Желательно подобрать старую аналогичную карту с тем же масштабом и сечением рельефа для разминки с картой.

Характер местности.

Проступимость, тип растительности, типы ландшафта, изменения в степени заболоченности в связи с сухой или дождливой погодой. Данные помогают правильно подобрать одежду и обувь, выбирать на дистанции пути движения с учетом того, что изображенные болота могут оказаться высохшими или, наоборот, труднопроходимыми.

Стартовые параметры.

Номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша, порядок следования на старта и от финиша к лагерю. Данные помогают правильно выбрать место и время разминки, определить место для размещения одежды.

Параметры района соревнований.

Границы района, граничащие населенные пункты, запретные для бега участки. Знание этих данных помогает в нужных случаях уточнить свое местонахождение, избежать неправильного выбора пути и соответствующего наказания за бег по запретным участкам (например, по засеянным полям, огородам).

Сведения о контрольных пунктах.

Легенды текстовые или символические (пиктограммы). Наличие маркировки на стартовом и финишном отрезках дистанций. Наличие совмещенных КП, то есть общих для разных групп участников. Средства отметки на КП.

Легенды или пиктограммы нужно до старта перенести на карточки участника, если карточки не выданы участникам в подготовленном виде. Нужно каждую пиктограмму внимательно изучить, понять и, по возможности, запомнить. Если возникают вопросы, разобраться с тренером или друзьями. Запоминание

последовательности легенд полезно, чтобы на бегу меньше заглядывать в карточку.

Опасные места.

Обрывы, скалы, ограды из ключей проволоки, участки расчистки молодых посадок с многочисленными малозаметными в траве острыми пнями, труднопроходимые болота, опасные дикие животные.

Знание этих данных поможет правильно вести себя и избежать тем самым многих неприятностей.

Стартовые данные соперников.

Эти данные обязательно нужны в тактической борьбе – чтобы знать, кто из основных соперников впереди и насколько, а кто позади.

Год издания карты, финиши составителей.

Новые ориентиры, появившиеся на местности после издания, карты, и степень их отражения в исправленной карте. Собрав максимум сведений о точности карты, ориентировщик для себя решает, насколько тщательными должен быть контроль дистанции. Начинает со старта несколько осторожно, затем, если убеждается, что карта нигде не подводит, может ослабить контроль и бежать быстрее. Большая часть из всей перечисленной информации приводится в стартовых протоколах.

Снижение скорости под влиянием условий дистанции

Итак, будем иметь в виду, что спортсмен может долго выполнять работу с некоторой определенной мощностью, превышать которую нецелесообразно. На хорошей дороге эта мощность позволяет достигнуть более высокой скорости, а различные мешающие причины эту скорость снижают время, прохождения отрезка пути удлиняется.

Имеются проверенные опытным путем коэффициенты удлинения времени бега для разных условий относительно времени, затрачиваемого на такой же отрезок пути на гладкой дороге с хорошими условиями сцепления обуви с поверхностью грунт.

Условия передвижения	Коэффициент увеличения времени.
<u>Хорошая, гладкая дорога</u>	1,0
Тропа	1,1
Мокрая просека, песок	1,2-1,4
Лес без подлеска	1,2
Лес с подлеском	1,4-1,8
Подъем 50 м на 1 кг.	1,5
Труднопроходимый участок, болото, пашня	2,0

Непроходимый участок	3,0-5,0
----------------------	---------

Ясно, что наилучший путь с точки зрения быстроты передвижения – прямая твердая дорога. Но такие участки на дистанции бывают редко. Чаще имеются различные помехи, резко снижающие скорость движения. Большинство из них явно видны на карте, но некоторые заранее на себя внимания не обращают и «неожиданно» обнаруживаются на месте действия.

Например, то, что достаточно крутой подъем быстрым не бывает, очевидно, каждому. Но забывается, что и крутой спуск, и движение вдоль склона быстрыми не бывают тоже. Вариант пути, требующий многократного обращения к карте, также оказывается значительно более медленным, чем более длинный путь, но не требующий постоянного чтения карты.

Уровни освоения содержания программы.

I уровень:

1. Знать цвета карты.

Уметь ориентироваться вдоль отдельной тропинки.

Ориентироваться с тропинки на тропинку.

II уровень:

1. Уметь читать объекты с тропинки, брать КП, расположенные в пределах видимости от линейных ориентиров.

Уметь и не бояться пользоваться срезками и кратчайшим путем.

Ориентироваться на коротких этапах с тормозными ориентирами.

III уровень:

Выбор простого пути.

Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами.

Точное ориентирование на коротких этапах.

IV уровень:

1. Понимать горизонтالي.

2. Ориентироваться с использованием крупных форм рельефа и болот.

3. Уметь читать рельеф.

V уровень:

Использовать правильные технические приемы в соответствии с условиями.

Читать рельеф на соревновательной скорости.

Уметь выбрать путь через контрольно-точечные ориентиры.

VI уровень:

1. Взятие сложных контрольных пунктов, измерение расстояния пар шагами.

3. Без ошибок пробегать длинные этапы и расстояния от привязок до КП

1-2 год обучения - начальный - 3 уровень

3 год обучения - 3-4 уровень

Оценка результата

Оценкой результата работы секции спортивного ориентирования являются:

Сохранение состава группы воспитанников

2. Выполнению спортивных разрядов

Ш-ю II-ю I-ю
 III II I КМС

3. Успешность участия на соревнованиях различных рангов.

Таблица 1.

Возрастная динамика показателей физической подготовленности мальчиков 15 – 18 лет.

Контрольные упражнения	Этап спортивного совершенствования			
	Возраст (лет)			
	15 п=23	16 п=20	17 п=18	18 п=18
Прыжок в длину с места, см	209,5 11,1	227,8 17,9	223,5 14,3	222,6 12,4
5-кратный прыжок в длину с места, см	1089,9 68,0	1172,0 88,2	1125,2 99,1	1145,3 93,2
Бег на 30 м. с хода, с.	3,94 0,49	3,91 0,12	3,86 0,25	3,82 0,34
Тест-кросс, в м/с	4,21 0,34	4,35 0,55	4,40 0,44	4,44 0,38

Таблица 2.

Возрастная динамика показателей физической подготовленности девочек 15 – 18 лет.

Контрольные упражнения	Этап спортивного совершенствования			
	Возраст (лет)			
	16 п=17	17 п=16	18 п=16	19 п=15
Прыжок в длину с места, см	180,6 9,7	188,0 11,4	184,2 11,1	178,8 11,6
5-кратный прыжок в длину с места, см	962,7 70,9	1002,8 68,9	991,8 95,0	946,4 64,6
Бег на 30 м. с хода, с.	4,39 0,30	4,37 0,23	4,33 0,22	4,39 0,51
Тест-кросс, в м/с	3,72 0,30	3,72 0,40	3,80 0,32	3,82 0,18

Затраты времени на технические действия

Действие	Элита	Соревнующийся	Новичок
Выбор пути Остановки (кол-во на 1 км.)	14 с/км	26 с/км	60 с/км
Среднее время остановки	3-5 с	10с	15-20с
Время отметки на КП	3с	4-5с	10с

Время, затраченное на технические действия в процентном соотношении от времени пробегания дистанции.

	Техника ориентирования	Передвижение
Ориентировщик элиты	7	93
Соревнующийся спортсмен	17	83
Новичек	30	70

Установлено, что при быстром передвижении спортсмен видит перед собой местность приблизительно на 10-15 метров вперед и оценивает ее безопасность для себя. То есть за эти 3-5 секунд чтения карты он стремится запомнить максимум информации, чтобы лишней раз не обращаться к карте. Развитию внимания, зрительной или наглядно-образной памяти, воображения способствуют упражнения, заимствованные из книг Б. Никитина "Развивающие игры", "Внимание", "Сложи квадрат" и т. д.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

3. приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)")

5. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)

6. СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

7. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

8. приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 г. № 724 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области;

9. Устав и локальные акты МБУ ДО ДТДМ.

Литература для педагога:

1. Акимов В. Г. Подготовка спортсмена - ориентировщика. - Мн.: Полымя, 1987. - 176 с.
2. Акимов В. Г., Кудряшов А. А. Спортивное ориентирование. - Мн.: БГУ, 1977.
3. Беляков Л.В., Ганюшкин А.Д., Моисеенков А. Л. Основы тренировки в ориентировании на местности. Смоленск, 1973.

4. Барташев А. В. Тестирование: Основной инструмент практического психолога: Учеб. пособие. - 2-е изд. - М.: Дело, 2001. - 240 с.
5. Близневская В.С., Близневский А.Ю., Юдаков В.Н. Спортивное ориентирование летом и зимой: Учеб. пособие. - Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2001.
6. Васильев Н. Д. Подготовка квалифицированных спортсменов - ориентировщиков. - Волгоград, 1984. - 85 с.
7. Воробьев А. Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 272 с.
8. Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков Уч. пособие. - М.: ФСО РФ. 1998. - 45 с.
9. Воронов Ю.С., Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: ЦДЮТур, 1999. - 39 с.
10. Елаховский С. Б. Бег к невидимой цели. - М.: Физкультура и спорт, 1986. 137 с.
11. Ерактина Т. А. Некоторые способы профилактики утомляемости у школьников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2000. № 3. С. 50 - 52.
12. Иванов А. В., Ширнян А. А. Влияние скорости передвижения спортсмена-ориентировщика на способность к переключению внимания. // Теория и практика физической культуры. - 1990. - № 3.- С. 25 - 27.
13. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: ФКиС, 1985. - 128 с.
14. Кивистик А.К. О технике и тактике в спортивном ориентировании. -Тарту: Изд-во ТГУ, 1979.- 45 с.
15. Огородников Б. И. Сборник задач по спортивному ориентированию/ Огородников Б. И., Мо-исеенков А. Л., Приймак Е. С. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 72 с.
16. Огородников Б. И., Кирчо А.Н., Крохин Л. А. Подготовка спортсменов - ориентировщиков. - М.: 1978. - 112 с.
17. Пакконен О. Спортивное ориентирование: Учебное пособие. - М.: 1989. - 239 с.
18. Приймак Е. С., Приймак О. К., Мулахметов Б. И. Анализ методов развития некоторых навыков работы с картой у спортсменов ориентировщиков // Теория и практика физической культуры. 1976. - № 2. С. 45 - 47.
19. Смирнов А. А. Память и пути ее укрепления. Политическое самообразование, 1976.
20. Смирнов В. М., Дубровский В. И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений. - М.: Изд-во ВЛАДОС - ПРЕСС, 2002. - 608 с.
21. Соколова Т. Способности к интеллектуальным операциям с картой//Азимут. - 2003. - № 2.
22. Спортивная физиология: Учеб. для институтов физ. культ. / Под ред. Я. М. Коца. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 240 с.

23. Суслов Ф. П., Чешихина В. В. Закономерности проявления ориентировщиками интегральной спортивной работоспособности в связи с динамикой умственной и физической нагрузкой // Теория и практика физкультуры. - 1998. - № 8. - С. 2.
24. Хедман Р. Спортивная физиология: пер. со швед. / Предисл. Л.А. Иоффе. М.: ФКиС, 1980.

Литература для учащихся:

1. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: ФКиС, 1985. - 128 с.
2. Акимов В. Г. Подготовка спортсмена - ориентировщика. - Мн.: Полымя, 1987. - 176 с.
3. Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков Уч. пособие. - М.: ФСО РФ. 1998. - 45 с.
4. Пакконен О. Спортивное ориентирование: Учебное пособие. - М.: 1989. -239 с.