

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Ростовской области  
«Донской Императора Александра III казачий кадетский корпус»

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора  
кадетского корпуса  
по воспитательной работе  
\_\_\_\_\_ А.А. Захарченко  
« 28 » 08 2025



**УТВЕРЖДАЮ**

директор  
кадетского корпуса  
\_\_\_\_\_ А.А. Рембайло

**Приказ от 28.08.2025г. №136/1**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ**  
**туристско-краеведческая**  
**направленность**

**возраст обучающихся: 7-9 классы**

**2025-2026**  
**учебный год**

Педагог-разработчик программы: Корепанов А.Д.

Рассмотрено и одобрено на заседании  
на заседании МО педагогов  
дополнительного образования  
протокол № 1 от 28.08.2025 г.

Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ Е.Д. Семёнова  
(подпись) (расшифровка)

г. Новочеркасск – 2025 г

## **1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная программа дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» имеет туристско-краеведческую направленность.

Программа адаптирована как к индивидуальным (конкретного ребенка, проявившего выдающиеся способности, с ограниченными возможностями здоровья, находящегося в трудной жизненной ситуации и обучающегося, проживающего в сельской местности), так и коллективным потребностям обучающихся в удовлетворении разнообразной физической активности, желанию достичь успеха, выработке уверенности в себе, самоутверждению, формируя дух товарищества и взаимовыручки.

Вовлечение детей с ограниченными возможностями здоровья в образовательный процесс обеспечивает условия для успешной социализации и создания равных стартовых возможностей обучающихся.

Выявление и развитие одаренных детей осуществляется на основе итогов соревнований по виду спорта и достигнутых практических результатов в общей физической подготовке.

Реализация программы возможна в форме дистанционного обучения, с использованием современных информационных и телекоммуникационных технологий.

Спортивное ориентирование- вид спорта, в котором участники активно передвигаясь, при помощи спортивной карты и компаса должны пройти маршрут, спланированный на местности и отмеченный контрольными пунктами (КП). Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции.

Ориентирование как вид спорта подходит для людей разных возрастов, способностей и интересов. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, - все это способствует популярности спортивного ориентирования. Занятия спортивным ориентированием способствуют развитию познавательных процессов: оперативной памяти, логического мышления, предельной концентрации внимания, пространственного восприятия, глазомера, чувства направления, расстояния, интуиции.

Человек в процессе занятий по данной программе развивает свои функциональные способности, психологическую устойчивость, занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок, умение принять оптимальное решение в сложной ситуации

### ***Новизна программы***

Новизна программы заключается в оптимальном сочетании физического и интеллектуального развития личности ребенка при занятиях спортивным ориентированием. А также в оптимальном сочетании ориентирования и краеведения. Основной акцент делается на ориентирование в развитии его спортивного использования и

влияния на основные воспитательные и образовательные процессы. Краеведение в данном случае используется как форма обучения общению в пространстве (и в первую очередь в природе), обеспечению безопасности в этой среде и использование этой среды для восстановления собственных сил (рекреации) различными формами. Краеведение - это эффективный способ познания окружающего, и, прежде всего ближнего мира.

Закономерность появления в программе краеведения объясняется следующими факторами: соревнования по спортивному ориентированию преимущественно проводятся в природной среде.

### ***Актуальность программы.***

Развитие современного общества вносит свои коррективы во все сферы жизнедеятельности человека. Быстроменяющиеся информационные технологии, глобальные открытия в области науки и техники стимулируют человека к постоянному совершенствованию, образованию на протяжении всей жизни.

Тем не менее, в последние годы, как отмечает большинство современных исследователей, наблюдается ухудшение физического и психического состояния здоровья детей и подростков вследствие малоподвижного образа жизни, нерегулярных занятий спортом, увеличивающегося объема учебных нагрузок.

Очевидной является необходимость рассматривать образовательный процесс параллельно с оздоровительным, поскольку гармоничного развития личности без развития интеллекта и, одновременно, здоровья быть не может.

Эта необходимость ставит актуальные задачи перед системой дополнительного образования, предполагает вовлечение детей в такие виды деятельности, в которых равноценно обеспечивалось как интеллектуальное, так и физическое развитие, стремление к ведению здорового образа жизни. Они связаны с необходимостью расширения сферы благотворного влияния занятий физическими упражнениями и использования элементов спортивной интеллектуальной деятельности в формировании личности ребенка.

Таким образом, актуальность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование» направлена на:

- создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся.

и определяется запросом со стороны детей и их родителей (законных представителей) на программы физкультурно-спортивной направленности.

### ***Педагогическая целесообразность.***

В программе подготовка обучающихся рассматривается как комплексный, системный учебно-тренировочный процесс, ориентированный на достижение спортивных результатов. Кроме того занятия в кружке «Спортивное ориентирование» предоставляют детям возможность приобрести практический опыт взаимодействия в природно-

социальной среде, обеспечивают формирование социальной активности и гражданской позиции учащихся.

**Цель:** Развитие интеллектуального и творческого потенциала детей и подростков, подготовка спортсменов ориентировщиков для участия в районных и областных соревнованиях по спортивному ориентированию, формирование навыков здорового образа жизни.

**Задачи:**

*Обучающие задачи:*

- способствовать приобретению знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию и краеведению;
- обеспечить условия для профессиональной ориентации и подготовки инструкторов по спортивному ориентированию.

*Воспитательные задачи:*

- привлечь детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, сформировать потребность в ведении здорового образа жизни;
- воспитать любовь к своей Родине через познание родного края;
- обеспечить формирование социальной активности и гражданской позиции воспитанников, готовности к выполнению гражданского долга.

*Развивающие задачи:*

- развивать познавательную активность учащихся, потребность в самообразовании;
- способствовать развитию эмоционально-волевой сферы детей и подростков, в том числе умения принимать решения;
- развивать психические процессы учащихся: мышление, память и внимание;
- развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других.

**Уровни сложности программы**

Программа «Спортивное ориентирование», является программой начального обучения. Предполагает использование общедоступных средств и методов организации тренировочного процесса.

Программа включает в себя: теоретические и практические основы спортивного ориентирования и предполагает преподавание основ спортивного ориентирования. Учащиеся знакомятся с картой, компасом, получают простейшие навыки работы с картой и компасом на местности. В физической подготовке основной упор делается на общефизическую подготовку, прививая интерес к занятиям спортивным ориентированием. Все это осуществляется в игровой форме через постепенное приобщение учащихся к систематическим тренировкам. Во второй половине учебного года обучаемые переходят к изучению основных элементов ориентирования, расширяют объем знаний о технике спортивного ориентирования. Приобретают первичные знания о тактике, приобретают соревновательный опыт, участвуя в районных и городских соревнованиях по спортивному ориентированию.

## ***Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной программы***

Кружок комплектуется из обучающихся 7-9 классов, так как возрастные и психофизические особенности детей, базовые знания, умения и навыки соответствуют данному виду деятельности.

### ***Сроки реализации программы***

Программа рассчитана на 99 часов в год из расчета 3 часа в неделю, количество недель - 33.

### ***Формы и режим занятий***

Занятия проводятся с использованием различных *форм организации учебной деятельности* (групповая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению.

*Типы занятий:* изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений(закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия.

*Формы занятий:* учебные занятия в кабинете, учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке в спортивном зале и на местности, соревнование, состязания и эстафеты, игровые занятия: спортивные, общеразвивающие, развивающие, тестирующие занятия, экскурсии, лекции, и др.

При подведении итогов используются: опрос, тестирование при помощи контрольных упражнений и тестов для оценки уровня развития физической и тактико-технической подготовки ребят.

Занятия по общефизической подготовке проводятся в спортивном зале по специальной физической подготовке на местности. Занятия по технико-тактической подготовке могут проводиться как в кабинете, так и на местности в зависимости от изучаемого материала и носить теоретический или практический характер. Или приобретенные на теоретическом занятии знания закрепляются на местности выполнением практического задания.

### ***Планируемые результаты освоения обучающимися программы***

***Личностными результатами*** освоения учащимися содержания программы секции являются:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам на тренировочных занятиях, находить с ними общий язык и общие интересы.

***Метапредметными результатами*** (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время занятий и соревнований;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Предметные:

### ***Предметными результатами***

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам на занятиях, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками ОРУ;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить ОРУ с разной целевой направленностью, подбирать упражнения учитывая подготовку учащихся и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками в групповых заданиях по ориентированию;
- в доступной форме объяснять действия ориентировщика, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

*Ученик научится:*

- руководствоваться правилами основ безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- руководствоваться правилами дорожного движения;
- рассматривать развитие ориентирования как вида спорта;
- характеризовать виды ориентирования, виды соревнований, правила и обязанности участников соревнований, действия участников на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиширования.

-руководствоваться правилами личной гигиены тела, одежды, обуви;

*Ученик получит возможность научиться*

- искать условно заблудившихся в лесу.
- соблюдать меры личной гигиены;
- соблюдать правила и обязанности участников соревнований.

### **Общая физическая подготовка**

Ученик научится:

- выполнять ОРУ для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
- уметь бегать в переменном и равномерном темпе.

### **Специальная физическая подготовка**

Ученик научится:

- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;
- выполнять специально-беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты;
- выполнять упражнения на гибкость;
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести, кувырки, перекаты, упражнения на равновесие;
- выполнять упражнения на развитие силы.

### **Техническая подготовка**

Ученик научится:

- определять базовые понятия о технике ориентирования;
- характеризовать значение техники для достижения высоких результатов;
- характеризовать разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема);
- определять понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;
- описывать компас и его устройство.

Ученик получит возможность научиться:

- правильно пользоваться компасом, определять стороны горизонта по компасу, определять точку стояния, двигаться по азимуту.
- ориентировать карту;
- определять и измерять расстояние по карте и на местности;

### **Тактическая подготовка**

Ученик научится

- характеризовать понятия: опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.

Ученик получит возможность научиться:

- правильно распределять силы на дистанции;
- выполнять действия по подходу и уходу с контрольного пункта;
- выполнять действия по выбору пути движения, выбрать лучший;
- последовательно осуществлять выбранный путь движения;
- правильно использовать опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.

### **Участие в соревнованиях**

Ученик научится:

- выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию

### **Топографическая подготовка**

Ученик научится:

- основам топографии;
- способам изображения земной поверхности;
- характеризовать понятия «топографическая карта», «масштаб», «горизонталь», «крутизна склона»;
- характеризовать масштаб и его виды.

*Ученик получит возможность научиться:*

- читать масштабы карт;
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- определять крутизну и высоту склона;
- осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности.

## **Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы**

- итоговая аттестация; наблюдение; анкетирование; практические задания; индивидуальные задания; творческие задания; топографические диктанты, зарисовка карт-схем для мини-ориентирования; участие в соревнованиях школьного и районного уровня.

## **Система отслеживания и оценивания результатов**

В систему отслеживания и оценивания результатов входят: мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной общеразвивающей программе, промежуточная и итоговая аттестация.

Мониторинг результатов обучения, обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе, проводится два раза в год (сентябрь, май) с целью отслеживания результативности обучения обучающихся по программе.

Аттестация обучающихся может проводиться в следующих формах: соревнования на местности в заданном направлении и на выбор, соревнования в мини-ориентировании, зачет по ОФП и СФП.

## **2. Учебный план**

№п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	2	2	-	Выполнение зачетных упражнений
2.	Общая физическая подготовка	18	-	18	Выполнение зачетных упражнений
3.	Специальная физическая подготовка	17	-	17	Выполнение зачетных упражнений
4.	Техническая подготовка	20	5	15	Выполнение зачетных упражнений
5.	Тактическая подготовка	14	-	14	Выполнение зачетных упражнений
6.	Участие в соревнованиях	4	-	4	Выполнение зачетных упражнений
7.	Топографическая подготовка	24	6	18	Выполнение зачетных упражнений



	<b>Итого:</b>	<b>99</b>	<b>13</b>	<b>86</b>	
--	---------------	-----------	-----------	-----------	--

### **3. Содержание учебного плана**

#### ***Введение 2ч.***

Знакомство с материалами наглядной агитации (видео- фотоматериалами и т.д.). Виды спортивного ориентирования. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

#### ***Общая физическая подготовка 18ч.***

##### *Практические занятия.*

Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибания, вращения, махи, отведение, приведение и т.д.). Упражнения для мышц ног(приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалка, мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика(стойки, кувырки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах(канат, скамейка, бревно, перекладина, гимнастическая скамейка. Легкая атлетика: бег на короткие, средние и дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию.

#### ***Специальная физическая подготовка 17ч.***

##### *Практические занятия. Фартлек- игра скоростей.*

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной, открытой, закрытой, заболоченной местности, бег в гору, специально-беговые упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивания, приседания, упражнения с предметами.

#### **Техническая подготовка 20ч.**

##### *Теоретическая подготовка.*

Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и различия. Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

##### *Практические занятия.*

Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности.

#### **Участие в соревнованиях 14ч.**

Индивидуальные соревнования: топографический диктант, мини-ориентирование, кроссовый бег, ориентирование «Выбор», «Заданное направление»;

Командные соревнования: «Заданное направление»

#### **Тактическая подготовка 4ч.**

##### *Практические занятия.*

Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке.

Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход к контрольному пункту и уход с него. Раскладка сил на дистанцию. Участие в соревнованиях

#### **Топографическая подготовка 24ч.**

##### *Теоретические занятия.*

Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты.

##### *Практические занятия.*

Условные знаки топографических карт. Рисование топонимов. Виды масштабов, упражнения с масштабами топокарт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов.

## **5. Методическое обеспечение программы**

Основная форма организации учебного процесса – учебно-тренировочное занятие. Такая форма обеспечивает системность занятий, возможность повторять и закреплять пройденное.

Также в обучении используются экскурсии на местности, работа по картам мини-ориентирования, спортивного ориентирования, игровые задания с карточками и без карточек, участие в соревнованиях по ОФП, СФП и спортивному ориентированию, игровые задания на местности и спортивном зале.

Для реализации программы необходимо наличие материально-технической базы.

- отдельного помещения (класса с посадочными местами и столами);
- компьютерной техники, в том числе компьютеров, сканера, принтера;
- интерактивной доски;
- спортивного зала;
- компасы всех видов от простейших до современных «на плате» и на «палец»;
- карточки для отметок КП;
- оборудование для постановки дистанции по спортивному ориентированию (призмы КП со стойками, компостеры);
- спортивный инвентарь для занятий в спортивном зале (мячи, скакалки, гантели «наборные», и т.д.);
- маты, лавочки, турники.

### ***Формы проверки уровня знаний, умений и навыков:***

Для проверки результативности программы применяются различные способы отслеживания результатов.

### ***Оценочные материалы***

В ходе реализации программы предусмотрено определение и контроль результатов освоения программы.

Показатели результативности образовательной программы диагностируются с помощью следующих форм и методов:

Показатель	Формы и методы диагностики
------------	----------------------------

Уровень сформированности знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию и краеведению	-Анализ результатов участия в соревнованиях разного уровня по спортивному ориентированию -Тестирование по сформированности знаний, умений, навыков.
Состояние здоровья, потребность в ведении здорового образа жизни	- Анкетирование. - Опрос. - Педагогическое наблюдение.
Формирование социальной активности и гражданской позиции воспитанников	-Анализ активности участия в жизнедеятельности объединения. - Анализ активности участия в социально- значимой - Беседа, анкетирование
Физическое развитие	-Тестирование по общей и специальной физической подготовке.
Познавательную активность учащихся	-Педагогическое наблюдение за развитием мотивации на занятиях. -Оценка уровня отношения к изучаемому материалу.
Развитие психических процессов учащихся: мышление, память и внимание	-Тестирование с помощью психологических тестов и методик. -Саморегуляция перед стартом -«Настроечная формула» - «Стартовый ритуал» -Подбор необходимых средств тренировок
Коммуникативные умения, навыки работы в команде	-Наблюдения за отношениями в детском коллективе. -Наблюдения за отношениями учащихся к занятиям

Одной из качественных характеристик любой программы является *контролируемость* – определение ожидаемых результатов на основе отражения соответствующих способов проверки конечного результата

*Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в два этапа:*

- *Входной контроль* проводится в начале учебного года (сентябрь). Ведется для выявления у обучаемых имеющихся знаний, умений и навыков
- *Итоговый контроль* (май) проводится в конце каждого учебного года, позволяет

оценить результативность работы педагога за учебный год.

В процессе диагностики обучаемых проводятся различные виды тестирования:

- по теории с помощью специально разработанных и составленных тестов.
- тестирование и сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Тестирование позволяет оценивать динамику развития физических качеств ориентировщика.

Полученные результаты помогают в дальнейшем, индивидуально подходить к совершенствованию мастерства обучаемых.

### ***Рекомендации по организации психологической подготовки.***

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у воспитанников таких психологических функций и качеств, которые необходимы для успешного и эффективного решения задач на занятии и успешного участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха, тревоги при прохождении дистанции, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость.

Распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от типа темперамента и психических особенностей участников соревнований, задач их индивидуальной подготовки.

Психологическое состояние ориентировщика на дистанции и перед стартом очень многогранно, поэтому и многогранен процесс психологической подготовки. Ее можно разделить на несколько разделов:

- регуляция предстартовых состояний;
- поддержание необходимого эмоционального фона и комфортного психологического состояния на дистанции;

### *Предстартовые состояния и методы их регуляции*

Состояние, в котором находится спортсмен перед стартом, называется предстартовым. Каждый спортсмен по-своему реагирует на предстоящее состязание, поэтому 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 лихорадке часто все вокруг раздражает, иногда возникает дрожь, с которой спортсмен не в состоянии справиться. Стартовое возбуждение начинается с момента старта и может достигнуть апогея во время прохождения спортсменом дистанции. Стартующий в таком состоянии спортсмен вряд ли сможет оптимально выполнять поставленные задачи и рассчитывать на высокий результат.

Раннее предстартовое состояние начинается с момента извещения спортсмена о его участии в соревновании. Степень волнения зависит от важности старта. Нередко даже мысль о соревновании приводит к учащению пульса, может появиться бессонница, пропасть аппетит, обозначиться резкая реакция на шутки друзей. Участник соревнований не должен постоянно думать о соревнованиях. Большое значение имеют средства отвлечения (увлекательная литература, любимое дело).

Регулированию предстартового состояния способствует разминка. Обучающиеся с сильно выраженной «предстартовой лихорадкой» должны проводить разминку спокойно, особое внимание следует уделить упражнениям на растяжение, выполнять их следует без покачивания и рывков. Хорошую помощь могут оказать дыхательные упражнения (очень медленное глубокое дыхание или специальная дыхательная гимнастика).

*Предстартовая апатия* - состояние полного безразличия, заторможенности всех функций организма. Участника соревнований в таком состоянии охватывает нежелание шевелиться, а уж тем более разминаться. Состояние предстартовой апатии может исчезнуть на первых метрах дистанции, но оно не дает возможности осуществить должным образом подготовку к старту. При апатии требуется проведение разминки в быстром темпе. Будут уместны короткие ускорения, махи.

Предстартовое состояние возникает в связи с непосредственной подготовкой к соревнованиям, в пути и по прибытии на место их проведения. Тренер, как правило, стремится оказать положительное влияние на формирование предстартовой реакции, прибегая к различным мерам в последние дни и непосредственно перед соревнованиями. Время, необходимое для приведения психики в оптимальное для достижения максимального результата состояние различно у всех спортсменов. Кому-то необходимо начинать подготовку за 12 часов, а кому-то достаточно и одного часа.

Для регулирования эмоций важное значение приобретает психологически оправданный выбор тренировочных средств перед ответственным соревнованием. Так для снижения эмоционального возбуждения полезно за день до соревнований и в разминке

перед стартом провести медленный бег, а при явлениях апатии - специальную разминку с ускорениями.

В разминку перед соревнованиями полезно включать так называемые *идеомоторные упражнения* - мысленное представление своих действий на дистанции. Нужно стремиться к возможно более подробному представлению. Чтобы предстартовое возбуждение не смазало мысленной картины, стоит отрабатывать выполнение идеомоторных упражнений на тренировках.

Еще один путь регуляции эмоциональных состояний - *саморегуляция*. Тренироваться в этом должен каждый спортсмен, да и в современной насыщенной нервными напряжениями жизни навыки саморегуляции полезны каждому. Однако надо заметить, что их использование должно быть индивидуальным, так как оптимальным для каждого спортсмена будет свой уровень эмоционального возбуждения.

Спортсмен может взять себя в руки и добиться улучшения результатов с помощью самовнушения: «Я хорошо тренирован, результаты последних соревнований хорошие, моя восприимчивость повысится благодаря небольшому возбуждению». Для более глубокого овладения основами самовнушения рекомендуем ознакомиться с основами психорегулирующей тренировки, разработанной специалистами.

Завершающим этапом всей психической подготовки к соревнованиям служит непосредственная подготовка к выполнению соревновательного упражнения. В это время основная задача заключается в максимальной сосредоточенности внимания, которое становится главным фактором. Из сознания должно исчезнуть все, что не относится к действиям в соревновании. Спортсмен должен научиться не реагировать на внешние раздражения и достигать состояния, «публичной отрешенности».

#### Упражнения для регулирования состояния:

- Преднамеренная задержка проявления или изменения выразительных движений. Сдерживая смех или улыбку, можно подавить порыв веселья, а улыбнувшись - поднять настроение. Научившись произвольно управлять тонусом лицевых мимических мышц, человек приобретает в какой-то мере умение владеть своими эмоциями.
- Специальные двигательные упражнения. При повышенном возбуждении используются упражнения на расслабление различных групп мышц, движения с широкой амплитудой, ритмические движения в замедленном темпе. Энергичные, быстрые упражнения возбуждают.
- Дыхательные упражнения. Упражнения с медленным постепенным выдохом являются успокаивающими. Важное значение имеет сосредоточение на выполняемом движении.
- Специальные виды самомассажа. От энергичности движений зависит характер воздействия самомассажа.
- Развитие произвольного внимания. Необходимо сознательно переключать свои мысли, направляя их с переживаний в деловое русло, активизировать чувство уверенности.
- Упражнения на расслабление и напряжение различных групп мышц воздействует на эмоциональное состояние.
- Самоприказы и самовнушения. С помощью внутренней речи можно вызвать чувство уверенности или те эмоции, которые будут способствовать борьбе.

Особое место в психологической подготовке должно быть отведено настроечной формуле. Настроечная формула - те слова, которые спортсмен проговаривает перед стартом для вхождения в оптимальное состояние. Настроечная формула - дело очень индивидуальное и разрабатывается каждым спортсменом и тренером, учитывая особенности данного ориентировщика. Существует общепринятое психологическое правило: настроечная формула не должна содержать отрицаний («не», «без»).

Особое воздействие на предстартовое состояние ориентировщика оказывает выполнение «предстартового ритуала», который каждый спортсмен разрабатывает для себя самостоятельно.

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

### ***Применение восстановительных средств.***

Восстановление – это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Каждый педагог должен знать «истину»: «Восстановление так же важно, как и сама тренировка». В процессе восстановления спортсмен сам может помочь организму повысить функциональные возможности с помощью комплекса восстановительных мероприятий, которые делятся на три группы:

1. Педагогические.
2. Медико-биологические.
3. Психологические.

#### 1. Педагогические средства восстановления – разминка и заминка.

а) *Разминка*. Физиологическая сущность разминки:

- повышает возбудимость и подвижность нервных процессов;
- усиливает дыхание и кровообращение;
- ускоряет физико-химические процессы обмена веществ (повышение температуры в работающих мышцах и органах ведёт к возрастанию отдачи кислорода клеткам тканей, что обеспечивает протекание окислительных процессов и выводу молочной кислоты, благодаря чему улучшается эластичность мышц);
- улучшает вработываемость организма, уменьшает предстартовую лихорадку, апатию.

б) *Заминка*. Главная цель заминки — подготовить организм к более спокойному, привычному ритму жизни, сделать этот переход более плавным. Поэтому во время заминки нужно загрузить те мышцы, которые меньше работали, а для "уставших» мышц лучший отдых — упражнения на растяжение и расслабление.

2. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: питание (один из главных фактор восстановления работоспособности)

#### 3. К психологическим средствам восстановления относятся:

- а) *психотерапия* — внушённый сон-отдых, мышечная релаксация (расслабление), специальные дыхательные упражнения:

б) *психопрофилактика* — психорегулирующая тренировка;



в) *психогигиена* - разнообразный досуг, комфортабельный быт, снижение отрицательных эмоций.

Использование этих средств позволяет спортсмену мобилизоваться для достижения наилучшего результата в соревнованиях, снижает уровень нервно-психической напряженности, снимает состояние психической угнетённости, восстанавливает затраченную нервную энергию.

В целях восстановления перед соревнованиями, в перерывах между видами программы, а также после соревнований и тяжёлых тренировочных занятий спортсмен-ориентировщик должен использовать *аутогенную психомышечную тренировку*. Её цель — научить спортсмена сознательно корректировать некоторые автоматические процессы в организме.

Аутогенная психомышечная тренировка проводится в «позе кучера»: спортсмен сидит на стуле, раздвинув колени, положив предплечья на бёдра так, чтобы кисти рук свешивались, не касаясь друг друга. Туловище не должно сильно наклоняться вперёд, но спина не касается спинки стула. Тело расслаблено, голова опущена на грудь, глаза закрыты, т.е. состояние близкое к дремоте. В этой позе спортсмен произносит мысленно (или шёпотом):

*Я расслабляюсь и успокаиваюсь...*

*Мои руки расслабляются и теплеют...*

*Мои руки полностью расслаблены..., тёплые..., неподвижные... Мои ноги расслабляются и теплеют...*

*Моё туловище расслабляется и теплеет...*

Для снятия чувства тревоги, страха перед предстоящими соревнованиями следует использовать формулу саморегуляции, направленную на расслабление скелетных мышц. Это задержит поступление в мозг импульсов тревоги. Формула саморегуляции следующая:

*Отношение к соревнованиям спокойное... Полная уверенность в своих силах...*

*Мое внимание полностью сосредоточено на предстоящем соревновании...*

Такая психическая тренировка продолжается 2-4 минуты 5-6 раз ежедневно.

### **Система контроля и зачетные требования**

Виды контроля

<b>виды контроля</b>	<b>содержание</b>	<b>сроки</b>
Входящий контроль	тестирование по ОФП и СФП	сентябрь
Итоговый контроль	тестирование по ОФП и СФП	апрель – май
Самоконтроль	самодиагностика физического состояния, уровня тренированности	постоянно

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)

*Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности.*

*Контроль за физической подготовленностью.*

На практике контроль за физической подготовленностью включает измерение уровня развития скоростных и силовых качеств, выносливости, ловкости и гибкости. Для контроля за уровнем ОФП и СФП спортсменов-ориентировщиков предлагается использовать следующие тесты:

Пятикратный прыжок в длину с места.

Первый прыжок выполняется с места толчком двух ног, остальные прыжки проводятся в быстром темпе с ноги на ногу. Дается две попытки каждому испытуемому. В протокол заносится лучший результат. Многоскоки выполняются на дорожке стадиона (тартановое покрытие) или в спортивном зале.

Комплексное упражнение на силу.

В положении лежа на спине руки за голову производится сгибание и разгибание туловища в течение 30 секунд. Затем необходимо перевернуться и принять положение - упор лежа. В течение 30 секунд выполняется сгибание и разгибание рук. В итоге результат двух этих упражнений суммируется.

Бег 30 метров с ходу.

Упражнение выполняется с высокого старта на дорожке стадиона. Для тестирования необходимо привлечь одного помощника. На беговой дорожке отмеряется отрезок 30 метров. Для того, чтобы набрать скорость нужно не менее 40, но не более 45 м (2-3 беговых шага). Судья дает отмашку флажком в тот момент, когда тестируемый пробегает отметку начала 30 метров. В протокол заносится лучший результат из 2-х попыток.

Тестовый бег.

Проводится на местности. Дистанция должна быть достаточно длинной, чтобы результат теста отражал уровень развития специальной выносливости. Продолжительность тестового бега для молодых ориентировщиков примерно 25-30 минут. Трассу следует продолжить по местности с различными условиями бега и сохранять постоянной из года

в год, чтобы можно было сопоставлять результаты в течение длительного времени. Пятиминутный бег с учетом пройденного расстояния.

Тестируется уровень специальной выносливости.

Бег проводится на 400 метровой дорожке стадиона. Дорожка размечается через каждые 10 метров. Результат фиксируется с точностью до 1 метра.

*Контроль за технической подготовленностью*

Ориентировщик, кроме разносторонней физической подготовки также должен в совершенстве владеть технико-тактическими умениями и навыками. Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке того, что умеет делать спортсмен и как он выполняет основные движения. Для контроля за технико-тактической подготовкой можно рекомендовать комплекс тестовых испытаний, которые отражают качество работы спортсменов на дистанции. Сравнивая результаты такого тестирования с показателями в соревнованиях, тренер может определить слабые стороны спортсмена и наметить пути их усиления.

*Скорость отметки на КП.*

Можно тестировать как во время прохождения дистанции, так и на специально оборудованном контрольном пункте (КП).

*Техника движения по точному азимуту.*

Тестирование лучше проводить на слабопересеченной местности. Технику движения по точному азимуту спортсменов высокой квалификации следует признать хорошей, если они попадают в «ворота», шириной 8 м при длине азимутального хода 200 м.

*Тестирование координации «глаз-рука».*

Оценивается способность к чтению карты на бегу. Тест может выполняться на дорожке стадиона или в полевых условиях. Во время бега на специально разработанной тестовой таблице, которая состоит из двух фрагментов спортивной карты, размером 3х20 см, необходимо подсчитать общее количество нанесенных на них микрообъектов. При этом определяется время выполнения теста, пройденное расстояние (с точностью до 10 метров) и количество ошибок (А).

Коэффициент координации (К) определяется по формуле  $K=A/V$ .

*Восприятие пространственного направления (упражнение*

«Компаса»).

Тестирование проводится с помощью специальной таблицы. На таблице схематично изображены компаса, по 5 в каждой строке. Необходимо относительно точно указанной точки отсчета (стороны света) определить, куда показывает стрелка каждого компаса. На выполнение задания дается 8 минут. Учитывается количество правильных ответов.

*Оперативное мышление.*

Оценивается при помощи правильности выбора пути движения между КП, т.е. определяется возможность планировать, прогнозировать и принимать решение в условиях жесткого дефицита времени. На специально разработанных таблицах представлены фрагменты спортивной карты, на которых нанесен отрезок дистанции между двумя КП. Таблицы могут разрабатываться тренером, при этом варианты выбираются заведомо неравнозначно и наносятся на карту фломастером или авторучкой. Для каждого отрезка дистанции предлагается 3 варианта пути движения. Необходимо выбрать лучший вариант. Всего предлагается 10 таблиц с различными по длине и сложности участками дистанции. На выполнение задания дается 2 минуты, тестирование может проводиться как в спокойном состоянии, так и после физической нагрузки. Оценивается количество правильных ответов.

Оперативное мышление также может оцениваться при помощи

«Оперативной игры». Тестирование производится при помощи таблицы, на игровом поле которой, состоящей из пяти клеток, расставлены 3 пронумерованных фишки. Требуется перевести фишки из данного положения в положение, при котором они упорядочены. Может быть несколько вариантов начала игры. Оценивается время выполнения задания и количество сделанных ходов.

#### Нормативы по ОФП и СФП мальчики 8-10 лет

упражнение	мальчики
5-ти минутный бег с учетом пройденного расстояния (м)	900
Бег на 30 м с ходу (сек)	5,4
5-кратный прыжок в длину с места, см	660
Приседание + пресс (кол-во раз)	30
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	90
Прыжок вверх (через скамейку, планку) (см)	40
Участие в 1-2 соревнованиях по ОФП	зачет/ незачет
Участие в 1-2 соревнованиях по СО по своей возрастной категории	зачет/ незачет

#### Нормативы по общей и специальной физической подготовке (11-13 лет)

упражнение	мальчики			девочки		
Бег 1000 м	4,40	4,00	3,50	4,50	4,30	4,10
Бег на 30 м с ходу (сек)	5,0	4,8	4,5	5,2	5,0	4,9
5-кратный прыжок в длину с места, см	780	840	880	750	77	800

					0	
отжимание + подтягивание (кол-во раз)	40	45	48	34	38	40
Участие в соревнованиях	2-3 по ОФП и кроссу, 1-3 по СО	2-3 по ОФП и кроссу, 1-3 по СО	2-3 по ОФП и кроссу, 1-3 по СО	2-3 по ОФП и кросс у, 1-3 по СО	2-3 по ОФП и кроссу, 1-3 по СО	2-3 по ОФП и кроссу, 1-3 по СО

Нормативы по общей и специальной физической подготовке  
(юноши 14 лет и старше)

упражнение	юноши
Контрольная дистанция классика	зачет/ незачет
Контрольная дистанция выбор	зачет/ незачет
Прыжок в длину с разбега (см)	300 и больше
3-х кратный прыжок в длину с места (см)	500 и больше
Прыжок в высоту с разбега (см)	110 и больше
Движение по азимуту	зачет/ незачет
Подтягивание/отжимание (кол-во раз)	15 и больше

Методические рекомендации по организации тестирования

Для организации педагогического контроля за уровнем общей и специальной физической подготовки наиболее целесообразным является метод организации тестирования по ОФП и СФП. При проведении важно создать соревновательную обстановку, чтобы спортсмены могли показать свои максимальные возможности на фоне оптимального функционального состояния. На каждой стадии судья оценивает по 5 – ти балльной системе то или иное физическое качество. Данные вносят в общий заранее подготовленный протокол оценки уровня ОФП и СФП.

Тестирование осуществляется два раза в год: в начале и в конце учебного года. Перед тестированием проводится разминка.

Для получения достоверной информации об уровне физической подготовленности спортсменов при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. контрольные упражнения должны быть доступны для всех спортсменов одного возраста;
2. контрольные упражнения должны быть по возможности простыми, быстро измеряемыми, наглядными по результатам;
3. контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех.

При повторных испытаниях соблюдать все условия предшествующего времени: время проведения, характер нагрузки перед испытанием, порядок прохождения тестов и т.д.;

4. в связи с тем, что одни упражнения могут отрицательно повлиять на качество исполнения других, целесообразно придерживаться следующего порядка проведения контрольных испытаний: а) гибкость; б) оценка скоростно-силовых качеств; в) координация; г) функция равновесия и вестибулярная устойчивость; д) сила; е) выносливость.

5. если спортсменов много, то чтобы сохранить равенство условий, надо разработать малые круги прохождения тестов в рамках одного или схожих физических качеств.

Тренер, исходя из результатов, определяет общий уровень подготовки, а также «отстающие» физические качества для индивидуальной работы со спортсменом и его самостоятельной подготовки.

## **6. Список литературы**

1. Болотов, С.Б. Программа для объединений дополнительного образования «Спортивное ориентирование» / С.Б. Болотов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2012. - Выпуск 3–5с.
2. Воронов, Ю.С., Спортивное ориентирование: программа для ДЮСШОР [Текст] / Ю.С. Воронов, Ю. С. Константинов. – М.: ЦДЮТК, 2015. - 25с
3. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании. Смоленск; СГИФК, 2010г.
4. Ингстрём, А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и на опушке» 1 / А. Ингстрём. - Пер. со швед. – М.: Физкультура и спорт, 2008. - 32с.
5. Ингстрём А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и на опушке» Для преподавателя, 2 / А. Ингстрём. - Пер. со швед. А.Н.Кирчо.-М.: Физкультура и спорт, 2011г. -20с.
6. Колесникова Л.В. «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения» / Л.В. Колесникова. - г. Новокузнецк, 2007. -10-20с.
7. Тыкул, В.И. Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений «Спортивное ориентирование» / В.И. Тыкул. – М.: Просвещение, 2014г.