

Министерство образования и науки Челябинской области
государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Областная детско-юношеская спортивная школа»

принята на заседании
педагогического совета
от «26» 08 2020 г.
Протокол № 3



Утверждаю:
Директор ГБУДО ОДЮСШ»
/Ю.П. Логинов/
«26» 08 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Спортивное ориентирование»

Возраст обучающихся 7-17 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Жуков Михаил Юрьевич,
тренер-преподаватель,
высшая квалификационная категория.

Челябинск

2020.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	6
3. Методическая часть.....	7
3.1. Организационно-методические указания	7
3.2. Общая физическая подготовка.....	9
3.3. Специальная физическая подготовка.....	9
3.4. Техническая подготовка.....	10
3.5. Тактическая подготовка.....	10
3.6. Медико-санитарная подготовка.....	11
3.7. Психологическая подготовка.....	11
3.8. Интеллектуальная подготовка.....	11
3.9. Тренировочные дистанции.....	12
3.10. участие в тренировочном мероприятии.....	12
3.11. Судейская подготовка.....	13
3.12. Туризм и краеведение.....	13
4. Система контроля и зачетные требования.....	16
5. Перечень информационного обеспечения.....	16

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая Программа по спортивному ориентированию (далее Программа) для муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеской спортивной школы» (МБУДО «ДЮСШ») для отделения спортивного ориентирования разработана на основе выполнения требований: Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012; Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ; Санитарных норм и правил (СанПиН); Санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования детей», действующего Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование; действующих Федеральных государственных требований, Федерального закона Российской Федерации «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации» № 323-ФЗ от 21.11.2011г., действующей Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), действующего Устава муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей.

Она содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации тренировочного процесса на этапах начальной подготовки (далее СОГ). В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы в спортивно-оздоровительных группах, отбору, комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от особенностей занимающихся.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники активно передвигаясь (бегом, на лыжах, на велосипеде и т.д.), 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 (в определенных случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

Ориентирование как вид спорта подходит для людей разных возрастов, способностей и интересов. Ориентирование - как индивидуальный, так и коллективный вид спорта, способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, желанию достичь успеха, выработке уверенности в себе, самоутверждению, формирует дух товарищества и взаимовыручки.

Ориентированием, в отличие от других видов спорта, человек может заниматься и участвовать в соревнованиях в любом возрасте. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, от 8 лет и старше), 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.

Соревнования по спортивному ориентированию проводятся в разных группах, которые могут быть сформированы как по возрастному принципу, так и по уровню мастерства участников. Сложность дистанции и её длина определяются по возрастной группе и сложности местности соревнований. При этом дистанция (маршрут) должна сочетать в себе сложности, которые спортсмен может преодолеть, имея умение ориентироваться и хорошую физическую подготовленность.

Соревнования по этому виду спорта проводятся не только летом, но и зимой (на лыжах), а так же в любую погоду, что требует от спортсмена разносторонних умений и навыков. Ориентировщику необходимо: уметь действовать в постоянно меняющихся условиях, владеть техникой бега по различной местности, а также техникой катания на лыжах, уметь быстро и правильно читать карту, сопоставлять ее с местностью, грамотно выбирать маршрут и распределять силы по дистанции.

Спортивное ориентирование требует от спортсмена высокого уровня выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств, адаптации к изменяющимся условиям местности и погоды.

Спортсмен ориентировщик в процессе прохождения маршрута подвергается не только большой физической, но и умственной нагрузке. Проверяются на прочность и психологические качества: упорство, целеустремленность, стойкость в преодолении трудностей, воля к победе.

Основными задачами программы являются:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- обучение основам техники двигательных действий избранного вида спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий спортивным ориентированием;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом при организации и проведении занятий по спортивному ориентированию. Возможны и другие варианты организации и планирования учебно-тренировочного процесса.

Особенности организации занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в рекомендуемую программу.

Занятия по программе рассчитана на занятия с детьми и подростками, начиная с 8 летнего возраста. В группу зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортивным ориентированием и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Условия комплектования спортивно-оздоровительных групп

При комплектовании учебных групп необходимо руководствоваться следующими условиями, представленными в таблице

Таблица 1

Наименование группы	Максимальный объем тренировочной нагрузки (час/неделю)	Мин./макс. Наполняемость в группе (чел)	Возраст (лет)	Требования к уровню подготовки
СОГ	до 6	15/30	8 и старше	Выполнение контрольных нормативов по ОФП (50%) при условии перехода на соответствующий этап обучения при переходе на предпрофессиональную программу.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН тренировочных занятий в МБУДО «ДЮСШ»

Таблица 2

№п/п	Содержание	СОГ
1.	Теория и методика ФК и С	8
2.	Общая и специальная физическая подготовка	173
2.1.	Общая физическая подготовка	153
2.2.	Специальная физическая подготовка	20
3.	Избранный вид спорта	71
3.1.	Технико-тактическая подготовка	40
3.2.	Психологическая подготовка	-
3.3.	Инструкторская практика	-
3.4.	Судейская практика	-
3.5.	Соревновательная подготовка	4
3.6.	Восстановительные мероприятия	-
3.7.	Медицинские обследования	-
3.8.	Десятиминутные перерывы	23
3.9.	Промежуточная аттестация	-
3.10.	Итоговая аттестация	4
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:	252

Примечание: учебный план рассчитан на 42 недели тренировочных занятий непосредственно в условиях спорт школы.

КОМПЛЕКТОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ГРУПП И ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ШКОЛЫ

Основой комплектования учебных групп по спортивному ориентированию является типовое положение: возраст, уровень физической и специальной подготовки на данном этапе многолетней подготовки.

На этап спортивно-оздоровительный принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний (практически здоровые) с 8-летнего возраста.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых для достижения высоких спортивных результатов в спорте объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства, при регулярном тестировании для контроля учебного процесса.

Для перевода на следующий этап обучения обучающиеся должны сдать зачет по теоретической подготовке и обязательное тестирование уровня общефизической и специальной подготовки.

К выполнению зачетных требований допускаются обучающиеся регулярно посещавшие занятия и освоившие полный курс программы данного этапа многолетней подготовки.

Проведение зачета по теоретической подготовке осуществляется тренером-преподавателем методом опроса и педагогических наблюдений. Выполнение требований (тестов) по общей и специальной подготовке осуществляется соревновательным методом.

Обучающиеся на любом этапе подготовки могут быть отчислены, в случае ухудшения состояния здоровья на основании заключения КВФД (клинического врачебно-физкультурного диспансера); не освоения занимающимися минимальных объемов тренировочных нагрузок, утвержденных учебным планом; прекращение занятий по собственной инициативе; грубых и неоднократных нарушений Устава МБУДО «ДЮСШ» (о чем школа обязана информировать родителей). Отчисления из школы оформляются приказом. В случаях отчисления обучающихся администрация школы устанавливает тренеру-преподавателю срок замены отчисленных в группе.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Организационно методические указания по освоению программы.

Подготовка спортсмена - ориентировщика рассматривается как многолетний единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей и девушек и в дальнейшем (при необходимости) взрослых спортсменов на всех этапах такой подготовки. Комплексность подготовки основывается на взаимосвязях всех сторон тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовок, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, врачебного и педагогического контроля.

Первый этап в СОГ (информационно-познавательный) – предусматривает два годичных цикла обучения. Материал программы планируется в зависимости от возраста, уровня общей, специальной, технико-тактической подготовки. Состоит из теоретической и практической частей.

Основные задачи теоретической подготовки:

- формирование знаний в области физической культуры и спорта (туризма, ориентирования, лыжного спорта, легкой атлетики);
- формирование знаний по гигиене спортсмена, врачебному контролю и самоконтролю, медико-санитарной подготовке;
- создание представлений об индивидуальных психологических и психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования с целью укрепления здоровья, поддержания его оптимального функционального состояния;
- обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, теории и методики физического воспитания, обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Задачами практической подготовки являются:

- формирование практических умений и навыков в организации и проведении самостоятельных форм занятий, занятий с группой обучающихся;
- формирование умений и навыков судейства соревнований избранного вида спорта;
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использования их в качестве средств укрепления здоровья;
- формирование практических умений и навыков по технической, тактической, психологической подготовке, морально-волевой подготовке, врачебному контролю, самоконтролю, гигиене, медико-санитарной подготовке, основам безопасности жизнедеятельности;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей.

Теоретические знания формируются на отдельных теоретических занятиях, в форме бесед до начала практического занятия, во время практического занятия или в его конце. Можно задачи по формированию знаний решать в процессе овладения практическими умениями и навыками.

Практические занятия проводятся на тренировочных полигонах, на спортивной площадке, в спортивном зале. Большая часть занятий проводится на местности (в лесу с картами).

В спортивно-оздоровительных группах планируются только тренировочные и контрольные соревнования, основными целями которых являются приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности тренировочного процесса.

Основные показатели системы соревнований, планируемых в спортивно-оздоровительной группе

Таблица 3

Виды соревнований	Дополнительная общеразвивающая программа	Переход на программу спортивной подготовки
Контрольные	-	1
Отборочные	-	1
Основные	-	-
Главные	-	-

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографической подготовкой, с особенностями внимания и мышления, свойствами памяти, что обуславливает необходимость проведения ряда практических занятий по развитию перечисленных качеств не только на

местности, но и в условиях специально оборудованного класса и в форме самостоятельного выполнении специальной домашней работы.

Контрольные упражнения, соревнования, тестирование являются составной частью подготовки спортсмена и эффективным средством контроля тренировочного процесса (текущая и итоговая диагностика). Правильно поставленный учет работы дает возможность педагогу своевременно определять достижения и недостатки тренировочной работы, знать о состоянии здоровья и уровне тренированности обучающихся.

На занятиях соблюдается принцип постепенности, учитываются индивидуальные возможности и особенности каждого подростка.

Занятия проводятся три раза в неделю.

Обязательным условием является проведение на каждом занятии практической работы с картами или условными знаками, выполнение упражнений по ОФП или СФП (на развитие выносливости). В свободные от тренировок и соревнований дни предполагается активный отдых и самостоятельные занятия по выполнению домашних заданий.

Процессы текущей и итоговой диагностики, процесс перевода на следующий уровень, или же повторное обучение, организованы без причинения морального вреда для обучающихся. Они понимают и готовы к тому, что лидеры группы должны заниматься по более усложненной программе, что это является естественным, и к этому необходимо стремиться всем членам группы.

3.2. Общая физическая подготовка.

Теоретические занятия: Задачи ОФП. Взаимосвязь физической, технической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практические занятия: Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, приставными шагами вправо, влево, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц ног, шеи и туловища. Гимнастические упражнения с предметами. Акробатика (кувырки, стойки, перекаты, перевороты). Легкая атлетика. Спортивные и подвижные игры. Туризм: походы выходного дня.

Текущая диагностика: тест по ОПФ.

3.3. Специальная физическая подготовка.

Теоретические занятия:

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщика. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену – ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практические занятия:

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная.

Развитие специальных качеств:

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

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте 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 на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные и подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух, и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами.

Специальные беговые упражнения: ускорения, бег в подъём, бег по песку.

Техника лыжных ходов: техника передвижения классическими ходами, основы конькового хода.

Текущая диагностика: тест по СПФ.

3.4. Техническая подготовка.

Теоретические занятия:

Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные, их общие черты и отличия.

Условные знаки спортивных карт. Изучение технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

Текущая диагностика: тест «Условные знаки» тест «Спортивная карта».

Практические занятия:

Измерение расстояния 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, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

Текущая диагностика: Ориентирование по карте. Практическая работа «Выбор варианта движения между КП».

3.5. Тактическая подготовка

Теоретические занятия:

Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков.

Практические занятия:

Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом коридоре. Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанции.

3.6. Медико-санитарная подготовка.

Теоретические занятия:

Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение. Приемы и методы повышения умственной и общей работоспособности. (см. Приложение № 2).

Практические занятия:

Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Способы транспортировки пострадавшего.

3.7. Психологическая подготовка.

Теоретические занятия:

Психологическая подготовка – одно из средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях – необходимое условие для проверки морально-волевых качеств и умения управлять эмоциональной настройкой.

Практические занятия:

Воспитание целеустремлённости, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

3.8. Интеллектуальная подготовка.

Задачи:

Образовательные:

– обучить способам развития зрительной и оперативной памяти, пространственного воображения, логического мышления.

Развивающие:

– повышение уровня интеллектуальных возможностей
– содействие гармоничному развитию личности.

Воспитательные:

– воспитать устойчивый интерес к приобретению новых знаний.

Теоретические занятия:

Необходимость развития умственных способностей для повышения качества ориентирования.

Практические занятия:

Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями:

- общие и специальные упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления.
- контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи тестовых упражнений.

3.9. Тренировочные дистанции.

Задачи:

Образовательные:

- отработка основных приёмов, элементов и способов ориентирования;
- повышение готовности к соревнованиям.

Развивающие:

- помочь в освоении всё возрастающих тренировочных и соревновательных нагрузок.

Воспитательные:

- формировать настойчивость в достижении поставленной цели.

Практические занятия:

Дистанции 1-3 ступеней. Пробегание с соревновательной скоростью. Дистанции 4-6 уровня. Прохождение без учёта времени.

Участие в «Ориент-шоу» – коротких тренировочных дистанциях в залах и на стадионах.

3.10. Участие в соревнованиях.

Задачи:

Образовательные:

- совершенствование соревновательного опыта

Развивающие:

- освоение всё возрастающих тренировочных и соревновательных нагрузок

Воспитательные:

- формировать настойчивость в достижении поставленной цели;
- воспитание высоких морально-этических и волевых качеств спортсмена.

Практические занятия:

Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

Положение о соревнованиях, Условия проведения, Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Итоговая диагностика (участие и результаты соревнований)

3.11. Судейская подготовка.

Задачи:

Образовательные:

– способствовать профессиональной подготовке судей по спорту

Развивающие:

– совершенствование навыков работы в составе судейских бригад.

Воспитательные:

– воспитание дисциплинированности, соблюдения принципов спортивной этики.

Теоретические занятия:

Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья - контролёр на КП, обязанности судьи – контролёра на КП. Оборудование старта и финиша.

Практические занятия:

Протоколы, работа с протоколами. Протоколы старта, результатов.. подсчет результатов по ориентированию.

3.12. Туризм и краеведение

Теоретические занятия:

Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и области.

Основы туристской подготовки:

Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена – ориентировщика. Туризм – один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный.

Практические занятия:

Посещение музеев, экскурсионных объектов города и области.

Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки, рюкзаки. Узлы: назначение, применение.

– помощь пострадавшему.

IV. Приёмы и методы повышения умственной работоспособности.

При преодолении дистанции на соревнованиях по ориентированию в каждом конкретном случае правильное решение принимается на основе рационального мыслительного процесса. Как ни парадоксально, но абсолютное

большинство спортсменов не обращают внимания на возможность развития умственной работоспособности.

Умственная работа отличается от физической прежде всего тем, что она требует относительно небольших энергетических затрат, но она также может быть тренируема и подчиняется закону адаптации.

Умственная деятельность характеризуется сложной аналитико-синтетической работой мозга, что проявляется в восприятии, внимании, мышлении, извлечении информации и кодировании ее в кратковременной и долговременной памяти. Если нет тренировки мыслительной деятельности, то и нет ее развития. В спортивном ориентировании в настоящее время интеллект становится важным средством достижения высокого результата.

Спортсменам-ориентировщикам можно рекомендовать ряд приемов и методов повышения умственной работоспособности:

1. Рациональный режим дня, отдыха, сна.
2. Постоянная интенсивная умственная работа, чередуемая с занятиями более низкой интенсивности.

3. Обязательные периодические экстремальные усилия в умственной работе до глубокого утомления с последующим восстановлением.

4. Регулярные тренировки мыслительной деятельности должны начинаться с раннего возраста и продолжаться до конца занятия спортивным ориентированием.

5. Виды тренинга: запоминание текстов, цифр, стихов, спортивных карт, решение различных интеллектуальных задач (математических, игровых, специальных), кроссвордов, криптограмм и т.п.

6. Рациональное и полноценное питание. Интеллектуальная деятельность более продуктивна, если питание отвечает следующим требованиям: полноценности, сбалансированности и оптимальности. Поэтому рацион питания спортсмена-ориентировщика должен быть достаточно калорийным. В общем количестве потребляемых калорий (не более 3000-3500 ккал в сутки) доля белков должна составлять 18-22%, жиров — 15-18%, углеводов - 55-60%. Спортсмену - ориентировщику достаточно обыкновенная, разнообразная пища. Более полноценным питание будет при употреблении свежих овощей и фруктов, зерновых изделий, мяса, рыбы, птицы, молока, бобовых (горох, бобы), соков без добавления сахара, киселей.

При питании в день соревнований рекомендуются быстро усвояемые, маложирные кушанья (каши, вареные овощи, бананы, вода). В последние минуты перед стартом прием сахара нежелателен, углеводы лучше принять в удобное время до соревнований. Жидкостное равновесие необходимо обеспечить заранее, питьем сверх чувства жажды (особенно в жаркую погоду). Не исключается небольшой прием пищи среди ночи перед соревнованиями.

После соревнований запасы энергии пополняются обильным потреблением продуктов, содержащих углеводы. Утрату жидкости восполняют сразу после соревнований. Такой подход также значительно ускоряет восстановительные процессы в организме спортсмена.

7. Применение препаратов, повышающих общую умственную работоспособность. Все препараты, стимулирующие кровообращение в мозге или сердце, в той или иной мере повышают мыслительные процессы. К наиболее простым препаратам, обладающим эффектом улучшения умственной работоспособности, относится хлористый калий, который содержится в плодах и фруктах, особенно в кураге и изюме.

Большим восстанавливающим действием обладает оротат калия. Рибоксин — стимулирует энергообмен в тканях, в том числе мозге, сердечной мышце и вообще в клетках мышечной ткани, а также синтез нуклеиновых кислот и белков. Этот препарат значительно повышает умственную работоспособность.

Ряд препаратов растительного и животного происхождения также повышает умственную работоспособность. К ним относятся настойка лимонника, заманихи, корня женьшеня, экстракт левзеи, элеутерококка и пантокрин.

Необходимо строго соблюдать основные принципы применения фармакологических средств:

1. Фармакологические препараты назначает только врач в соответствии с конкретными показаниями. Тренерам категорически запрещается самостоятельно назначать фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Недопустимо применение фармакологических средств восстановления и повышения работоспособности (кроме витаминов) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

План антидопинговых мероприятий

Таблица 4

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1.	Информирование спортсменов о запрещённых веществах, субстанциях и методах.	Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача.	Согласно плану работы МБУДО «ДЮСШ» В течение года по запросу тренера-преподавателя
2.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу).		
3.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения.		
4.	Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья.		

АТТЕСТАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Контрольно-переводные нормативы обучающиеся сдают при условии перехода на соответствующий этап и год обучения по предпрофессиональной программе. Через год тренировочных занятий в СОГ обучающиеся на основании сданных контрольных нормативов могут быть зачислены на этап НП.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица 5

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м. (не более 6,5 с)	Бег 30 м. (не более 7 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Сила	Подтягивание (не менее 2 раз)	Сгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Специальная сила	Вис на перекладине (не менее 15 сек.)	Вис на перекладине (не менее 10 сек.)
Выносливость	Непрерывный бег 5 мин. (не менее 800 м.)	Непрерывный бег 5 мин. (не менее 700 м.)
Дистанция лыжных гонок (км)	1-2 км.	1-2 км.

В течение учебного года обучающиеся должны принять участие в 2-3 соревнованиях по ОФП, кроссу и по лыжам.

Для оценки раздела «Теория и методика физической культуры» на начальном этапе группы СОГ, тренер-преподаватель проводит устный опрос во время тренировки. По итогам опроса для перевода на следующий год обучения обучающиеся должны правильно ответить на 2 вопроса. Система оценки зачет - не зачет.

5. Перечень информационного обеспечения

1. Константинов Ю.С. Программа детско-юношеской спортивной школы по спортивному ориентированию. – М.: ЦДЭТС МП СССР, 1978.

2. Магомедов А.М., Сафонова М.В. Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию. – М.: ЦРИБ «Турист», 1978.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1982.
4. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие.– Волгоград: ВГИФК, 1983.5.
5. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
6. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.– М.: Физкультура и спорт, 1985.
7. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
8. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 1989.
9. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие.– Смоленск: СГИФК, 1995.
10. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. – М.: ЦДЮТур, 1997.
11. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие.– Смоленск: СГИФК, 1998.
12. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико–тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.– Смоленск, 1998.

Интернет-ресурсы

1. rufso.ru – официальный сайт Федерации спортивного ориентирования России.
2. ru/wikipedid.org Новости спортивного ориентирования.
3. o-chel.ru – Спортивное ориентирование в Челябинской области.
4. o-ural.ru – Спортивное ориентирование в Свердловской области и на Урале.
5. pandia.ru – Платформа справочных материалов.
6. window.edu.ru – Доступ к информационным ресурсам.

Аудивизуальные средства

1. Правила вида спорта «спортивное ориентирование».
2. Чемпионаты Мира по спортивному ориентированию 2015 г., 2016 г., 2017 г., 2018 г.
3. Способы ориентирования на местности.
4. Ориентирование на местности с помощью компаса.
5. Учебно-методическое пособие 2015-2018 г.г.