**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Минобрнауки России «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», методическими рекомендациями «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», Приказом Министерства спорта РФ «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры» (зарегистрировано в Минюсте РФ от 05.03.2014 года), примерной программой подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва под редакцией, авторы ЮС. Константинов и Ю.С. Воронов – М.: Советский спорт, 2005. Рекомендована Министерством образования Российской Федерации.

**Актуальность программы.** Спортивное ориентирование – это стремительно развивающийся вид спорта, сочетающий в себе соревновательный кросс на местности с мыслительной деятельностью, направленной на поиски конкретных точек на местности с помощью спортивной карты или компаса. Это один из немногих видов спорта, сочетающих физическое движение с движением мысли. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает гармоничное физическое развитие личности, умение быстро принимать решения. Развиваются воля, память, внимание. Актуальность программы «Спортивное ориентирование» продиктована социальным заказом по результатам анкетирования учащихся общеобразовательных организаций города и района, их родителей. Данная программа разработана под условия, созданные в школе для занятий спортивным ориентированием с обучающимися разного возраста с учетом двигательного режима учащихся в условиях Крайнего Севера.Все это определяет актуальность программы по спортивному ориентированию, предусматривающей не только рост мастерства, но и создание клубного коллектива, помогающего ребятам войти в сообщество взрослых спортсменов и принять ориентирование как образ жизни.

**Педагогическая целесообразность.** Спортивное ориентирование, в особенности, развивает в детях быстрое и точное мышление, умение самостоятельно принять правильное решение в экстремальной обстановке. Основное достоинство спортивного ориентирования – развитие пространственного мышления, которое является существенным компонентом в подготовке к практической деятельности по многим специальностям, например, таким как архитектор, строитель, геодезист, топограф, инженер, диспетчер. Еще одно достоинство - это отчетливо развитое умение схематизировать задачу, без чего не обходится ни одна область науки и техники. Таким образом, спортивное ориентирование может являться моделью элементов многих видов профессиональной и социальной деятельности.

В соответствии с современными концепциями образования, программа учитывает и максимально развивает природные особенности каждого ребенка, реализуя эти качества в спортивных достижениях или активной общественной жизни. Программа направлена на вовлечение детей с 8 лет к систематическим занятиям спортивным ориентированием и ориентирована на здоровый образ жизни.

**Срок реализации программы:** от 1 года до 10 лет.

**Возраст обучающихся** – с 7 до 17 лет. Приём детей в учреждение производится на добровольной основе по письменному заявлению законных представителей, при условии прохождения медосмотра и получения разрешения врача.

**Режим занятий.** Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 52 учебные недели: 46 недель в условиях ОДЮСШ, 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Максимальное кол-во учебных часов в неделю | Требования к спортивной подготовленности |
| Спортивно-оздоровительный | Весь период | 8-10 лет | 6 час | Стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся |

Недельный режим тренировочной нагрузки является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп при соблюдении следующих условий:

- разница в уровне подготовки занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

Общегодовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами нагрузки (работы, начиная с тренировочного этапа подготовки свыше двух лет, может быть сокращен не более чем на 25%.

**Цели программы:**

- формирование здорового образа жизни и привлечение воспитанников к систематическим занятиям спортивным ориентированием;

- освоение и выполнение разрядных требований ЕВСК;

- достижение спортивных результатов в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;

- воспитание гармоничной, социально-активной личности.

**Задачи программы.**

***На спортивно-оздоровительном этапе:***

- укрепление здоровья, развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей организма, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, закаливание организма;

- формирование стойкого интереса к занятиям;

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям;

- воспитание волевых и морально-этических качеств;

**Формы диагностики результатов.**

- тестирование общей физической и специальной физической подготовленности;

- тестирование функциональных возможностей организма;

- промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольно-переводных нормативов;

- медико-восстановительные мероприятия;

- медицинский контроль;

- участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах;

- спортивно-оздоровительные лагеря;

- работа по индивидуальным планам в летний период.

 **Прогнозируемый результат.** По окончании полного курса обучения учащиеся должны знать:

- основные положения теории и методики детско-юношеского спорта;

- технические нормативы избранного вида спорта;

- терминологию спортивного ориентирования;

- правила соревнований по спортивному ориентированию;

- иметь судейскую категорию «Судья по спорту»;

- иметь спортивные, юношеские разряды или звания.

**Учебный план**

**тренерско-преподавательской нагрузки на 52 недели**

**Спортивно-оздоровительный этап**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы | Количество часов |
| Теоретич. | Практич. | Всего |
| 1. | Теоретическая подготовка | 22 | - | 22 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 10 | 140 | 150 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 10 | 50 | 60 |
| 4. | Специально-техническая подготовка | 6 | 40 | 46 |
| 5. | Инструкторская и судейская практика | - | - | - |
| 6. | Основы туристской подготовки | 4 | - | 4 |
| 7. | Восстановительные мероприятия и медицинское обследование | - | 6 | 6 |
| 8. | Тактическая подготовка | 1 | 3 | 4 |
| 9. | Контрольные упражнения и соревнования | 10 | 10 | 20 |
| **Всего:** | **63** | **249** | **312** |

**2 год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы | Количество часов |
| Теоретич. | Практич. | Всего |
| 1. | Теоретическая подготовка | 22 | - | 22 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 10 | 140 | 150 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 10 | 50 | 60 |
| 4. | Специально-техническая подготовка | 6 | 40 | 46 |
| 5. | Инструкторская и судейская практика | - | - | - |
| 6. | Основы туристской подготовки | 4 | - | 4 |
| 7. | Восстановительные мероприятия и медицинское обследование | - | 6 | 6 |
| 8. | Тактическая подготовка | 1 | 3 | 4 |
| 9. | Контрольные упражнения и соревнования | 10 | 10 | 20 |
| **Всего:** | **63** | **249** | **312** |

**3 год обучения и более**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы | Количество часов |
| Теоретич. | Практич. | Всего |
| 1. | Теоретическая подготовка | 22 | - | 22 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 10 | 140 | 150 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 10 | 50 | 60 |
| 4. | Специально-техническая подготовка | 6 | 40 | 46 |
| 5. | Инструкторская и судейская практика | - | - | - |
| 6. | Основы туристской подготовки | 4 | - | 4 |
| 7. | Восстановительные мероприятия и медицинское обследование | - | 6 | 6 |
| 8. | Тактическая подготовка | 1 | 3 | 4 |
| 9. | Контрольные упражнения и соревнования | 10 | 10 | 20 |
| **Всего:** | **63** | **249** | **312** |

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ**

**МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ**

 Для успешного осуществления многолетней тренировки юных спортсменов на каждом её этапе необходимо учитывать основные методические положения.

 1. Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, девушек и взрослых спортсменов на всех этапах такой подготовки.

 2. При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых обучающиеся добиваются своих достижений.

 3. В процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка должна быть направлена на уровень, характерный для следующего года обучения.

 4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки.

 5. Необходимость обеспечения преемственности и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении многолетней подготовки.

 6. Строгое соблюдение принципа постепенности в учебно-тренировочном процессе обучающихся. Специальная подготовленность спортсмена будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки полностью соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям спортсмена.

 7. Преимущественная направленность тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки должна определяться с учетом сенситивных (наиболее благоприятных периодов развития физических и психических качеств).

 Основываясь на общих закономерностях построения учебно-тренировочного процесса, в программе для каждого этапа подготовки разработаны допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, определены задачи и преимущественная направленность занятий с учетом возрастных особенностей и должного уровня специальной подготовленности, характерной для ориентировщиков высокого класса.

**3. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

**ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ**

 Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

 В силу специфики спортивного ориентирования организация оздоровительно-спортивных лагерей и учебно-тренировочных сборов является обязательной и играет большую роль в подготовке юных ориентировщиков.

 Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением спортсмена. Поэтому данное положение обуславливает проведение ряда практических занятий в специально оборудованном учебном классе.

 Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек.

 Соревновательная деятельность в спортивном ориентировании весьма интенсивна, и сильнейшие спортсмены стартуют на соревнованиях в течение года 50-60 раз.

 Соревнования в детских спортивных школах должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали бы задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

 На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

**Спортивно-оздоровительный этап подготовки**

**1. Теоретическая подготовка**

 ***1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.***

 Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

 Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

 Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

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

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

 Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

 ***1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.***

 Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

 Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

 Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

 Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

 ***1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта.***

 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 (класса, школьного двора и т.п.).

 Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

 ***1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.***

 Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

 ***1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.***

 Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

 ***1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.***

 Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

 Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

 ***1.8. Основы туристской подготовки.***

 Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

 **2. Практическая подготовка.**

 ***2.1. Общая физическая подготовка.***

 Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

 Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

 К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

 Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полу-приседе, в приседе.

 Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

 Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

 Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

 Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

 Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

 Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

 Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

- приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;

- обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;

- выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

 ***2.2. Специальная физическая подготовка.***

 Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

 Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

 Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

 Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.

 Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

 Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

 ***2.3. Техническая подготовка.***

 Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

 Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов с высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

 ***2.4. Тактическая подготовка.***

 Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.

 Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

 ***2.5. Контрольные упражнения и соревнования.***

 Участие в течение года в 2-3 соревнованиях по ОФП и в 3-6 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

 Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

 Общая выносливость – 5-минутный бег с учетом пройденного расстояния (м). Быстрота – бег на 30 метров с ходу (с). Скоростно-силовые способности – пятикратный прыжок в длину с места (см). Сила – комплексное упражнение на силу. Подтягивание у мальчиков и отжимание у девочек. Прыжки через скакалку (раз в минуту).

**ПРИЕМЫ 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 обращает 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 достаточна обыкновенная разнообразная пища. Более полноценным питание будет при употреблении свежих овощей и фруктов, зерновых изделий, бобовых (горох, бобы), соков без добавления сахара, киселей.

При питании в день соревнований рекомендуются быстроусвояемые, 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.

1. 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 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, элеутероккока 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.

 **ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

 С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля – это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья юного спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: по желанию – рекомендуется – обязательно.

 Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть учебно-тренировочного процесса. Понятие контроля включает в себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

 Для спортсменов-ориентировщиков можно рекомендовать следующую тестовую батарею.

1. **Контроль за состоянием здоровья**

Осуществляется врачом ДЮСШ и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование рекомендуется проходить два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов. При заболевании спортсмена необходим своевременный и тщательный врачебный уход.

**2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена**

Проводится в рамках текущего комплексного обследования. В него включаются тестовые забеги (в подготовительном периоде раз в месяц), тестирование силы мышц, скоростных и скоростно-силовых качеств. Определение скорости бега на уровне анаэробного порога (АнП), МПК, ЖЕЛ и т.п.

**3. Контроль за техникой ориентирования**

Тесты на местности (точность движения по азимуту, определение расстояний, скорость отметки на КП). Тестирование техники бега (в подъем, со спуска, в затрудненных условиях, по болоту, по камням).

**4. Контроль за уровнем психической работоспособности**

Тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти.

**5. Анализ соревнований**

Цель выступления. Результат. Время и путь движения победителей и призеров. Систематизация ошибок. Причины ошибок. Место совершения ошибок. Внесение коррективов.

**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**Контрольные нормативы**

**по общей и специальной физической подготовке**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение | Юноши | Девушки |
| Год обучения |
| 1-й | 2-й | 1-й | 2-й |
| Бег 30 м с ходу, с | 5.0 | 4.8 | 5.2 | 5.0 |
| Бег 1000 м, мин, с | 4.40 | 4.00 | 4.50 | 4.30 |
| 5-кратный прыжок в длину с места, см | 780 | 840 | 750 | 770 |
| Комплексное упражнение на силу, кол-во раз | 40 | 45 | 34 | 38 |
| 20-минутный бег с учетом пройденного расстояния, мин | - | 3800 | - | 3200 |
| Кросс 2 км, мин, с | - | - | - | 11.40 |
| Кросс 3 км, мин, с | - | 13.20 | - | - |

**Информационное обеспечение**

 Программное обеспечение:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями.
2. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями.
3. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и для объединений дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» под редакцией Ю.С. Константинова – М.: Советский спорт, 2005. Рекомендована Министерством образования Российской Федерации.

Литература для педагога:

1. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие. – Смоленск: СГИФК, 1995.

2. Воронов Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие. – Смоленск: СГИФК, 1998.

3. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. – Смоленск, 1998.

4. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур, 1995.

5. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур, 1997.

6. Нурмимаа В. Спортивное ориентирование. – М.: ФСО РФ, 1997.

7. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1990.

 Литература для обучающихся и родителей:

1. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1982.
2. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
3. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.
4. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М: Профиздат, 1987.
6. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
7. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. – М.: ЦДЮТур, 1996.
8. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 1997.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. ru.wikipedia.org/wiki/Спортивное\_ориентирование
2. [www.fizkultura-vsem.ru](http://www.fizkultura-vsem.ru)
3. www.orient-murman.ru
4. www.rufso.ru