

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)
Институт физической культуры, спорта и здоровья им.
И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра методики преподавания спортивных дисциплин и
национальных видов спорта

Кислицын Дмитрий Александрович

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Совершенствование технико-тактической подготовки обучающихся 13-15 лет
во внеучебной деятельности

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой, руководитель д.п.н. Янова М.Г.

(дата, подпись)

Научный руководитель ст.преподаватель
Муравьева О.Н.

(дата, подпись)

Обучающийся Кислицыу Д.А.

(дата, подпись)

Дата защиты _____

Оценка _____

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	2
Глава 1. Теоретико-методологические основы технико-тактической подготовки обучающихся ориентировщиков 13-15 лет.....	5
1.1. Характеристика спортивного ориентирования как вида спорта.....	5
1.2. Программно-методическое обеспечение занятий по спортивному ориентированию.....	9
1.3. Средства и методы технической подготовки	13
1.4. Средства и методы тактической подготовки	27
Глава 2. Методы и организация исследования	40
2.1. Методы исследования	40
2.2. Организация исследования.....	42
Глава 3. Результаты исследования	44
3.1. Анализ данных технико-тактической подготовки на начало эксперимента.....	44
3.2. Экспериментальная методика развития технико-тактической подготовленности обучающихся ориентировщиков 13-15 лет.....	47
3.3. Анализ эффективности экспериментальной методики технико-тактической подготовки обучающихся ориентировщиков 13-15 лет.....	63
Вывод.....	68
Практические рекомендации.....	69
Список использованной литературы.....	70
Приложения.....	75

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором спортсмены, используя спортивную карту и компас, проходят неизвестную им трассу через контрольные пункты, расположенные на местности. Спортивные соревнования по виду спорта «спортивное ориентирование» проводятся на местности (правила вида спорта).

Результаты считаются по времени прохождения трассы или по количеству набранных очков. Более лучшему результату соответствует наименьшее время или наибольшее количество очков. В соревнованиях по выбору и на маркированной трассе результат определяется с учетом штрафного времени или штрафных очков (правила вида спорта).

«Спортивное ориентирование на местности – один из популярных видов спорта. Оно успешно сочетает в себе физические и умственные нагрузки на фоне положительных эмоций в постоянно меняющихся внешних условиях, а также требует от обучающихся быстрой и точной оценки сложившейся ситуации и умения мыслить в условиях больших физических нагрузок. Но все же первостепенную роль в ориентировании занимает технико-тактическая подготовка. Именно это является одним из ключевых моментов для успешных выступлений на соревнованиях. Даже ведущие спортсмены теряют из-за технических и тактических ошибок минуты» [Акимов В. Г., Кудряшов А. А., 1988].

«Тенденции в развитии ориентирования, подготовки дистанций и технике изготовления спортивных карт, а главное – в понимании сути соревнований по спортивному ориентированию, привели к тому, что сейчас современному спортсмену-ориентировщику необходимо усиленно работать над повышением своего технического и тактического мастерства»

[Огородников Б.И., Кирчо А. Н., Крохин Л.А., 1989]. Именно это является одним из ключевых моментов для успешных выступлений на соревнованиях.

Объект исследования: процесс технико-тактической подготовки обучающихся 13-15 лет.

Предмет исследования: совершенствование технико-тактической подготовки обучающихся 13-15 лет во внеучебной деятельности.

Цель исследования: разработать и выявить эффективность комплексную методики технико-тактической подготовки обучающихся 13-15 лет.

В соответствии с целью в работе ставились следующие задачи:

1. Провести анализ существующей научно-методической литературы по проблеме исследования.

2. Разработать и обосновать комплексную методику по повышению показателей технико-тактической подготовленности обучающихся ориентировщиков 13-15 лет.

3. Выявить влияние разработанной комплексной методики на показатели технико-тактической подготовленности обучающихся 13-15 лет.

Гипотеза исследования: предполагалось, что применение в учебно-тренировочном процессе технико-тактической подготовки на протяжении всего подготовительного периода будет эффективным для показателей технико-тактической подготовленности у обучающихся 13-15 лет занимающихся ориентированием.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Тестирование;

4. Педагогический эксперимент;
5. Методы математической статистики.

Глава 1. Теоретико-методические основы технико-тактической подготовки обучающихся ориентировщиков 13-15 лет.

1.1. Характеристика спортивного ориентирования как вида спорта

«Спортивное ориентирование – молодой, активно развивающийся вид спорта, который получает все большее признание в нашей стране. Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота окружающей природы, - все это способствует популярности спортивного ориентирования» [Иванов Е.И., 1969; Лосев А.С., 1984; Тыкул В.И., 1990].

Ориентирование на местности сочетает в себе физические и умственные нагрузки на фоне положительных эмоций в постоянно меняющихся внешних условиях, а также требует от обучающихся быстрой и точной оценки сложившейся ситуации и умения мыслить в условиях больших физических нагрузок. «Ориентирование – ценное средство физического воздействия на организм человека» [Акимов В.Г., 1987].

В развитии спортивного ориентирования отчетливо просматриваются две тенденции: первая – развитие массовых форм занятий, имеющих сугубо оздоровительную направленность; вторая – совершенствование системы подготовки и повышения мастерства обучающихся высокой квалификации [Иванов Е.И., 1970].

Ориентирование на местности - один из нескольких видов спорта, в которых члены соревнований работают преимущественно отдельно, за пределами поля зрения тренеров, судей, публику, в том числе и соперников

Соревнования по спортивному ориентированию – тяжелое испытание силы, быстроты, выносливости, а также волевых качеств обучающихся, возможности эффективно размышлять, а также осуществлять решения на фоне развивающегося утомления. Суть соревнований заключается в раскрытии обучающихся, способных быстрее абсолютно всех, используя

карту, а также компас справиться конкретный маршрут в неизвестной местности посредством фиксированные в карте, а также местности контрольные пункты (КП).

Подготовленность ориентировщика – представление весьма непростое, а также соединено это с сложностью соревновательной работы, а также самого процесса ориентирования, сочетающего высокий темп бега по пересеченной местности, а также постоянную переработку огромного размера специфических данных. «Она так же включает такие элементы как, образное представление, прогнозирование, выбор варианта движения между КП, принятие решения и коррекцию по ходу выполнения принятого решения»

[Агальцов В. Н., Ботух В. А., Нугманов Г.Г., 1990; Прусс А.Э. и др., 1994].

«Соревнования по спортивному ориентированию можно классифицировать по времени года – на летние и зимние; по способу передвижения – бегом, на лыжах, велосипеде, байдарке и автомобиле; по форме проведения – личные, командные, лично-командные, официальные, массовые, открытые и для ограниченного контингента участников; по виду программы – соревнования в заданном направлении, соревнования на маркированной трассе и ориентирование по выбору» [Алешин В. М., Калиткин Н.Н., 1974; Акимов В. Г., Кудряшов А. А., 1975].

Соревнуясь в ориентировании на местности, спортсмен преодолевает многокилометровые дистанции бегом, непрерывно при этом определяет собственное местоположение, сравнивая местность с картой, подбирает направление перемещения и проводит проверку точность реализации плана, используя компас, дает оценку расстоянию согласно карте, а также старается четко их измерить на дистанции. «Основную задачу – выбрать оптимальный путь движения и эффективно реализовать его, ориентировщик старается

выполнить не только максимально точно, но и с наименьшими затратами времени» [Зубков С.А., 1974].

Как считал Огородников Б.И., что, «для достижения высоких спортивных результатов спортсмену-ориентировщику кроме хорошей физической подготовки нужно в совершенстве знать топографию, уметь обращаться с компасом, быстро и правильно выбирать путь движения по незнакомой местности, иметь хорошо развитые волевые качества» [Огородников Б. И., Моисеенков А. Л., Приймак Е. С., 1980].

Итог ориентировщика в соревнованиях формируется из разных факторов, которые оказывают общее, взаимно воздействуя друг на друга а также выходя попеременно на 1-ый план в определенных условиях. «Успешность соревновательной деятельности ориентировщиков зависит многих сторон подготовки, ее можно разделить на: – физическую, технико-тактическую и психологическую. Каждый из этих разделов состоит из большого количества показателей, причем отставание даже в одном из них может существенно повлиять на результат в соревновательной деятельности» [Лосев А.С., 1984]. Поэтому, одной из главных задач спортсмена и тренера добиться устойчивого равновесия между этими качествами, и в дальнейшем довести их до автоматизма.

Показатели технического мастерства ориентировщика связаны со специализированной техникой ориентирования. «Техническое мастерство ориентировщика – это владение теми приемами, которые используются для решения задач ориентирования в процессе соревновательной деятельности» [Иванов Г.И., 1985].

По мнению Акимова В.Г. «тактика ориентирования – это совокупность рациональных действий спортсмена, направленных на достижение хороших результатов в соревнованиях. Тактически правильно мыслить и действовать –

значит решать задачи ориентирования в кратчайший срок, с наименьшей затратой сил и с учетом меняющейся обстановки в соревнованиях» [Акимов В. Г., Кудряшов А. А., 1977].

Основными техническими средствами в соревновательной деятельности по спортивному ориентированию являются спортивная карта и спортивный компас

Спортивная карта – это крупномасштабная специальная карта, специализированная для спортивного ориентирования, а также сделанная в условных знаках, специальное содержание которой является отображением проходимости местности, а также информативность изображения объектов. Это детальнейшее описание местности, в которой подразумевается провести соревнования. Вместе с поддержкой карты начальник дистанции планирует дистанции, оборудует их на местности. Конкретная, объективная, а также информативная карта, сделанная согласно стандартизированным рекомендациям, а также свободно читаемая на бегу, - основа для технически идеальной дистанции, гарантия обеспечения спортивной справедливости. Все без исключения спортивные карты должны оформляться в условных знаках, а также обладать назначенными качествами: точность, информативность, объективность, читабельность, а также полнота содержания [Зубков С.А., 1974; Иванов Е.И., 1985].

Спортивный компас – это прибор, указывающий направление географического или магнитного меридиана. Его применение служит двум целям – ориентирование карты и выдерживание направления на местности. «Применение компаса, безошибочное и доведенное до автоматизма, бережет время на участках между контрольными пунктами» [Фесенко Б. А., 1997].

Эффективное использование ориентировщиком многочисленного арсенала умений, навыков, тактических и технических приемов в сочетании с интенсивной творческой и умственной деятельностью, которая сопровождается большим эмоционально-волевым напряжением, является основой успешной соревновательной деятельности [Васильева Г.Н., 1995].

1.2. Программно-методическое обеспечение занятий по спортивному ориентированию

На данное время в спортивном ориентировании разработано не большое количество программ. Многие педагоги разрабатывают свои авторские программы для решения конкретных целей, которые они ставят перед своими воспитанниками.

Поводом для создания программы послужил накопленный опыт работы с юными спортсменами, положительная динамика роста их спортивных результатов.

Данная программа рассчитана на 3 года. Возраст занимающихся 13-15 лет.

«Программа направлена на решение важных образовательных и воспитательных задач, решает вопросы спортивной подготовки обучающихся в таком виде спорта как спортивное ориентирование и обеспечивает всестороннюю подготовку обучающихся, готовых к плодотворной, самостоятельной работе на дистанциях соревнований различного уровня» [Лукашова Е.В., Лукашова В.Ю., 2013].

В объяснительной записке данной программы дается толкование «Данная программа не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования учебно-тренировочного процесса. Различные

климатические условия, наличие материальной базы и другие факторы могут служить основанием для корректировки, рекомендуемой программы».

В методическом пособии «Уроки ориентирования» [Ф.С.Уховский] приведена последовательность обучения ориентированию:

Широко известна педагогическая модель обучения ориентированию «Метод лестницы навыков». Она основана на следующих положениях:

- до 7—9 лет наиболее важно бегать, прыгать и лазать, и все это в лесу;
- с 10—12 лет дети начинают понимать карту;
- к 13-15 годам дети очень чувствительны к базовой технике и тактике в спортивном ориентировании (выбор пути, использование компаса).

Реальную технико-тактическую тренировку следует начинать с 13-15 лет, но разнообразная двигательная тренировка и развитие гибкости необходимы все время, т. к. спортсмены особенно слабы в этой области. «Лучше слишком долго делать простые упражнения, чем слишком рано начать выполнять сложные» [Уховский Ф.С., 2011].

Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию Моргуновой Т.В. применяются для обучения и контроля технической и тактической подготовки.

Анализируя литературу, я пришёл к выводу, что важную роль в ориентировании занимает технико-тактическая подготовка, особенно на начальном этапе обучения 13-15 лет, когда закладываются базовые понятия. Эти выводы подтолкнули нас на корректировку учебно-тематического плана в сторону применения экспериментально разработанного комплекса упражнений на технико-тактическую подготовку на данном периоде обучения.

Организация учебно-тренировочного процесса по-спортивному ориентированию

Эффективность тренировочного процесса зависит от правильной организации занятий, выбора подходящей 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 важную 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 учебном классе, который должен быть специально оборудован.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки.

Соревнования для групп начальной подготовки должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе спортивной подготовки.

На первоначальных 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.

Таблица 1.1.

Примерный учебный план для групп начальной подготовки
Учебный план трех лет обучения

№	Название раздела	Количество часов		
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1	Введение	2	2	2
2	Техника безопасности	4	4	4
3	История развития и современное состояние ориентирования	4	2	2
4	Снаряжение ориентировщика	4	2	2
5	Гигиена спортсмена ориентировщика	2	2	2
6	Психологическая и морально-волевая подготовка	4	2	2
7	Интеллектуальная подготовка	10	10	8
8	Техническая подготовка ориентировщика	32	32	32
9	Тактическая подготовка ориентировщика	18	18	18
10	Соревнования по спортивному ориентированию	22	26	28
11	Физическая подготовка	114	116	116
12	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	вне сетки часов	вне сетки часов	вне сетки часов
	ИТОГО	216	216	216

Объем годовой учебно-тренировочной нагрузки составлен из расчета - 6 часов в неделю.

1.3. Средства и методы технической подготовки

От многих других видов спорта ориентирование отличается тем, что ситуации, требующие проявления технического мастерства, никогда не повторяются, за исключением разве что работы на контрольном пункте. Обычно различные технические навыки и приемы изучают путём многократного повторения до тех пор, пока действия становятся автоматическими и соответствующими правильной модели выполнения. Ориентировщик также должен сформировать наиболее подходящие для себя модели выполнения во всех разделах технического мастерства и быть способным применять их в соответствии с требованиями постоянно меняющейся обстановки.

Владение основами техники создаёт предпосылки для решения ориентировочных задач, поставленных начальником дистанции. Хороший ориентировщик использует параллельно и последовательно все освоенные технические приемы и способен выбирать наиболее подходящую модель решения или производную от неё.

По мере накопления опыта тренировок и соревнований у ориентировщика формируется хорошая основа технического мастерства и способность ориентировочного мышления, что приводит к уменьшению числа ошибок и повышает надежность выполнения.

«Технические действия называют приемами ориентирования, иногда способами, методами. Технические операции называют элементами техники. В технике бега на местности действием является сам по себе бег по конкретному виду местности, а операциями – его составляющие, такие, как отталкивание, мах ногой, постановка стопы» [Лосев А. С,1984].

«Техническими приемами пользуются спортсмены как на тренировках, так и на соревнованиях при определении расстояний: владение компасом, движение по азимуту и его определение; чтение местности и карты; их сличение; определение ориентиром своего местоположения на карте; память карты; наблюдательность; использование современного снаряжения; методы поиска и взятия контрольных пунктов; отсчет расстояний, использование линейных и площадных ориентиров; перенос КП и дистанций на время; движение без компаса; бег с чтением карты; развитие пространственного воображения; ориентация карты по компасу, солнцу, линейным и площадным ориентирам; контроль высоты» [Акимов В. Г., 1987].

Все элементы техники ориентирования взаимосвязаны и взаимообусловлены друг другом, четкое выполнение одного элемента способствует точному решению конкретной задачи на трассе соревнования. Акимов В. Г. предлагает классифицировать элементы техники на шесть групп: 1) чтение карты; 2) слежение за местностью; 3) контроль расстояния; 4) контроль направления; 5) контроль высоты; 6) ориентирование карты.

Известно, что осуществление каких-либо технических приемов невозможно без информации о среде, окружающей среды и контроль результатов движения. Тем не менее, в руководстве спорта, процессы восприятия и обработки информации в настоящее время имеют особое значение, поскольку основные элементы техники ориентации непосредственно связанных с этими процессами. Эти элементы включают в себя, главным образом, чтение карты, что подразумевает возможность воспроизводить изображения в области космоса, насколько это возможно, из изображения на карте.

Примечание местности, непосредственно связанные с чтением карты, на котором спортсмены, в зависимости от задачи, тактика, есть и исторических достопримечательностей, значимых местах и их комбинации,

образуя мысленно образ сопоставления и сравнения, с изображением, полученным во время чтения карт.

Следующим элементом техники ориентирования является «контроль расстояния» [Лосева А. С., 1984], который позволяет следить за перемещением спортсмена на местности и его местоположение на карте. А так же оценивать расстояние между различными ориентирами на местности и карте. Существует ряд работ, рассматривающих данный элемент более подробно

[Приймак Е. С., 1975; Огородников Б. И., Моисеенко А. Л., Приймак Е. С., 1980; Лосев А. С., 1984; Иванов Е. И., 1985; Акимов В. Г., 1987].

Неотъемлемым компонентом техники ориентирования является «контроль направления» движения. Этот технический элемент, обеспечивает движение в заданном направлении, и изменении направления движения на определенный угол.

А. С. Лосев (1984) выделяет в качестве элемента техники «контроль высоты». При этом наиболее эффективным является использование чувства высоты – комбинации зрительных и мышечных ощущений.

Основные элементы метода ориентации включают в себя ориентацию карты, что гарантирует сочетание северном направлении, на карте и местности.

Карта должна всегда быть помещен в его руки, чтобы направление линии Юг-Север на карте совпадает с одной стороны на пол. Этот же принцип может быть сформулирован следующим образом: в направлении движения на карте и на местности, должно быть всегда одинаковое. Таким образом, карта должна быть повернута в тех случаях, когда направление движения меняется, так что вы можете быть уверены в том, что объекты на пути движения пройдут в том же порядке и в том же направлении.

Технической подготовки учащихся является одним из ключевых моментов для выступлений успешных в соревнованиях по спортивному ориентированию спорта.

Для адекватного понимания целей, средств и методов, методов тактической подготовки, необходимо проанализировать методы и тактики руководителей достаточно подробными. Во-первых, вы должны понимать, что это техника и тактика. В целом, метод-это способ выполнения действий и тактика-это выбор определенных действий, последовательности их использования для достижения цели (лучший результат). Суть технологии заключается в реализации решений и суть тактики в оценке ситуации и принятии решений. Если спортсмен выполняет техники, экономно, быстро и надежности, говорят, хорошая техника, и если найти, последовательность их чередования идеально подходит, говорят, хорошие тактики.

Для улучшения технологии, надо попытаться принести внедрение методов до автоматизма. Для повышения способности тактика, мысль должна быть предназначена для анализа ситуации и принятия решений.

Чтобы понять структуру техники и тактики спортивной ориентации, необходимо выяснить, в чем именно он состоит и что должно быть улучшено во время тренировки.

Структура любой деятельности состоит из действий и операций. **Действия** – это процесс, направленный на достижение конкретного результата, под операциями – то, из чего состоят действия. Операции сами по себе не решают самостоятельной задачи. Их цель зависит от действия, в которое они включены.

Технические действия называют приемами ориентирования, а технические операции – элементами техники.

В структуре техники ориентирования можно выделить приемы грубого, точного и вспомогательного ориентирования. Грубое ориентирование отличается от точного тем, что выполнение его приемов практически не

замедляет скорости передвижения. Разделение ориентирования на грубое и точное оказывается полезным для правильной организации мышления, а также для определения перспектив и выявления резервов технической подготовки. С одной стороны, чем больше мы будем применять грубое ориентирование, тем быстрее будем передвигаться, а с другой стороны это может привести к появлению ошибок. Следовательно, коренной вопрос тактики ориентирования – определить оптимальное соотношение грубого и точного ориентирования.

Техника – это методы и приемы, которыми пользуется спортсмен для выполнения действия. Все элементы техники взаимосвязаны и взаимообусловлены друг с другом, четкое выполнение одного элемента способствует точному решению конкретной задачи.

В ориентировании также существуют базовые понятия и принципы, на которых строится техническое мастерство ориентировщика, выполнение, отработка постоянное совершенствование их, является обязательным.

Это и ориентирование карты и компаса, чтение карты, движение по азимуту, измерение расстояний и т.д.

Чтобы хорошо ориентироваться на новой местности, знать, где находишься, уметь выбрать наилучший путь и добиться намеченной цели, нужно постоянно упражняться с картой и компасом, тренировать зрительную память и внимательность. Рассмотрим основные «секреты», помогающие быстро и уверенно передвигаться по новой местности.

Ориентирование карты.

Понятие «сориентированной карты» является базовым, принципиальным в ориентировании. В большинстве случаев можно

сориентировать карту по объектам местности, но всегда можно сориентировать карту по компасу.

Ориентирование карты – наиболее часто употребляемый элемент техники ориентирования. Опытный ориентировщик, часто не задумываясь, на бегу, держит карту ориентированной на север. Ориентировать карту можно по компасу, ориентирам, солнцу, чувству направления.

Компас служит двум задачам – ориентированию карты и определения направления во время движения на местности.

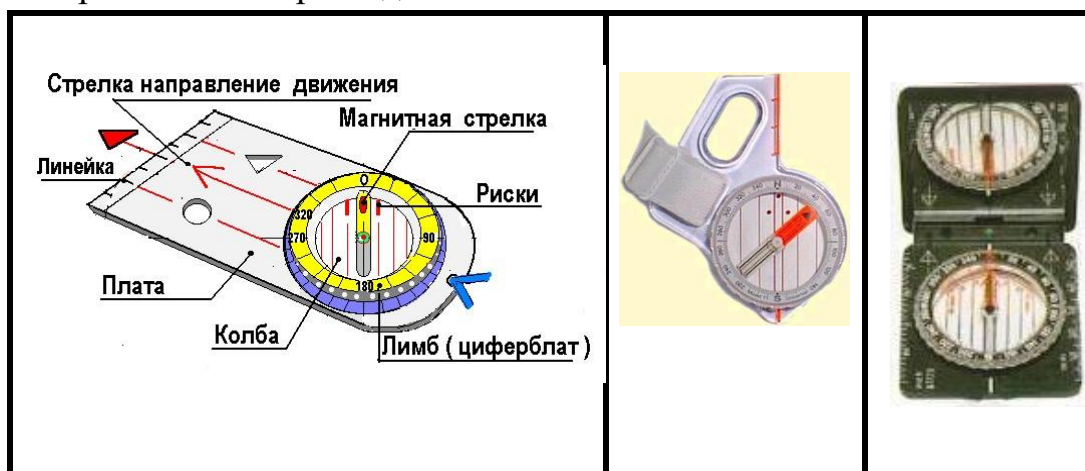


Рис. 1.1. работа с компасом.

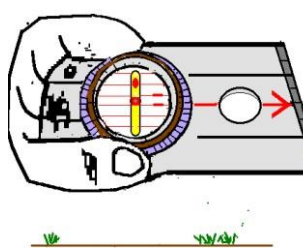
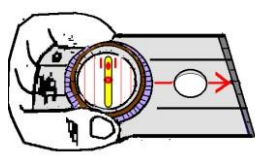
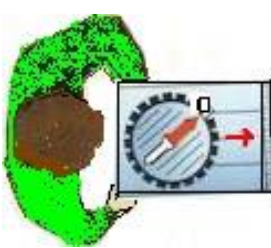
<p>1. Держи компас параллельно по отношению к земле.</p> 	<p>2. Поверни колбу компаса так, чтобы Северный конец стрелки показывал «0» градусов и находился между рисками. Стрелка на плате будет показывать направление движения.</p> 	<p>3. Встань лицом, куда показывает стрелка на плате компаса, и начинай движение.</p> 
---	--	--

Рис. 1.2. работа с компасом

Оказавшись в незнакомой местности, прежде всего, нужно сориентировать карту: её держат так, чтобы линии север - юг на карте имели одинаковое направление со стрелкой компаса. Верхняя часть карты должна находиться в том же направлении, куда указывает северный конец стрелки компаса. После ориентирования карты все объекты, изображенные на ней, станут в полном соответствии с объектами местности. После этого можно приступать к «чтению» карты - сопоставлять местность с картой и карту с местностью.

Чтение карты.

Умение читать и понимать карту-это навык сложный метод, чье развитие и улучшение-продолжают в течение долгого времени. Читая карту, спортсмен получает информацию о местности и расстоянии. Карта читается только в положении по инициативе и только на протяжении всего курса, то есть, в направлении движения. Учиться чтению карт лучше всего на местности с хорошей видимостью, на дорогах или полянах, а также в ходе азимут. Вы можете читать карту, выборочно и точно, как до выполнения этапа (упреждающее чтение), так и после него (чтение последующих). Чтение ранних позволяет представить не только рельефа и ситуации, но и четко планировать сегмент, разделить его на сегменты, удобные и выбрать лучший вариант. Чтение карты требует постоянного внимания спортсмена, хорошая память.

Читая карту, ориентиры разделяются на точки, линии и области. Очки включают в себя объекты представляются в виде сигналов, условных вне масштаба (камни, ямы, родники, группы деревьев, etc.). Бренд линейные-дороги, тропы, поляны, канавы, границы леса и надежды, овраги, ямы-длина превышает его ширину. Достопримечательности в этом районе-пруд, озеро,

поляны, Лес, большие холмы, долины, склоны. Исторических достопримечательностей и исторических достопримечательностей, линейные воспринимаются с большей легкостью, поскольку, в большинстве случаев, требуют восприятия на плоскости.

Земля не может быть реализован без развития пространственного мышления, труднее в чтение карты.

Когда вы освоили навыки чтения, большое внимание должно быть уделено чтения или грубой выборочно. Суть ее в том, чтобы понять, мало времени, изображение пользования, а затем, выделить в нем основные достопримечательности, это более ясно и четко видно, что рекомендуется использовать его в качестве ссылки.

Следующий очень важный элемент в методике руководства отслеживания местности. Многие сохраняют этот элемент в отдельности. Мы считаем, что это не так. Не удастся отследить земли, а не читать карту. Природа вокруг земли зависит от тактики спортсмена. В отличие от чтения карты является то, что, наблюдая за площадью, непроизвольное запоминание играет важную роль. В конце концов, мы читаем карту в течение коротких периодов времени, и почти все наше внимание направляется для изучения в небольшой области внутри него. И мы видим, что местность впереди и вокруг себя в течение длительного времени, когда мы участвуем не только в стремлении сознательно и в выборе держать в уме несколько исторических достопримечательностей, но также на устранение проблем тактики, не относящиеся к наблюдению в нашем сознании.

Роль непроизвольного запоминания состоит не только в том, что, благодаря ей, вы можете сосредоточиться на других задачах, но и в том, что Марк необычных и привлекательных сохраняются в памяти невольно, часто, именно на эти памятники, то, что легче исправить или контролировать свой

путь по карте. Обратите внимание, что существует связь между запоминания произвольное и непроизвольное; научиться помнить нужно, сознательно, набирает достаточно опыта, наблюдения, изучение закрепить подсознательно наше внимание на нужные объекты.

Трассировка местности, тесно связаны с предварительные данные, полученные во время чтения карты. При мониторинге местности, необходимо контролировать произвольно скорость и внимание от движения. Так, вдоль Линейной направляющей, можно добавить скорость и не тратить время на чтение карты. Но, столкнувшись с ключевой момент, вы должны снизить скорость и изменить фокус, чтобы найти следующий ориентир. Наблюдая за местностью, студенты получают навыки ориентации близких и далеких. Все точки показаны на карте, и вне пределов видимости, считаются принципы, которые будут и, если вы ближе к ним, на расстоянии, поблизости. Спортсмен имеет постоянная смена ориентации дальнего действия для наведения малой дальности. Если в условиях ориентации, безусловно, важно уметь хорошо читать карту, то в условиях, близких-это очень важно контролировать местность и, обращаем ваше внимание, чтобы найти ключевые точки отсчета.

Знакомство с условными знаками, точная ориентировка карты и обучение свободному ее чтению. Именно этому необходимо на первых порах обучить юных ориентировщиков. На первоначальных занятиях занимающимся показывают условные знаки и объясняют, что они обозначают.

Весь рассказ об условных знаках должен сопровождаться одновременным их показом в таблице и в карте. Такое наглядное объяснение, способствует более осмысленному их восприятию и запоминанию. (1.

Комплекс упражнений для обучения, проверки и закрепления материала «Условные знаки спортивных карт»).

Обучение точному чтению карты в районе КП (2. Комплекс упражнений на обучение точному чтению карты в районе КП).

Обучение чтению карты на бегу (3. Комплекс упражнений на обучение чтению карты на бегу).

Измерение расстояний.

Расстояния измеряются по карте и на местности: на карте - на глаз или по шкале планки компаса, на местности - на глаз, по времени движения и подсчетом пар шагов. Самые точные измерения на карте - линейкой компаса, на местности - парами шагов. Пройденное расстояние можно контролировать по основным ориентирам, встречающимся на пути движения [Приймак Е. С., Приймак О. К., Мулахметов Б. И.].

Измерение расстояния шагами – самый простой и наиболее распространенный способ, который при определенных навыках и соответствующей тренировке дает достаточную точность. Известно, что ориентировщику приходится передвигаться по самой различной местности – по дорогам, тропам, по болотам, по редколесью и чащобе, в гору и под уклон. И в этих условиях ему может потребоваться измерить какой-нибудь отрезок пути, поэтому спортсмен должен знать длину своего шага в различной обстановке. Для отработки способа измерения расстояния шагами сначала нужно выяснить, сколько шагов содержится в 100 м. Отмерив это расстояние на ровной дороге, этот отрезок проходят и пробегают несколько раз в среднем темпе. Шаги обычно считают парами, например, под левую ногу. В результате получают следующую таблицу:

Таблица 1.2.

Количество	Количество пар шагов
------------	----------------------

повторений	Ходьба	Бег
1-й раз	65	38
2-й раз	67	40
3-й раз	63	42
В среднем	65	40

Ту же операцию повторяют, отмерив 100 м. на ровном участке в лесу, на пересеченной местности и на дороге с небольшим уклоном. Итогом этих многократных измерений должна стать таблица:

Таблица 1.3.

Вид передвижения	Количество пар шагов	
	По дороге	Без дороги
Ходьба по равнине	65	72
Бег по равнине	40	46
Бег под уклон	36	42
Бег в подъем	51	59

Надо учитывать, что на длину шагов влияет еще и усталость. Поэтому необходимо провести задание по определению расстояния после кросса, когда уже накопилась усталость.

Способ счета пар шагов загружает внимание и память спортсмена посторонними операциями. Кроме того, создается опасность выключения процесса сопоставления карты с местностью и потери ориентировки при сбое счета. Поэтому в современном ориентировании счет шагов применяется не постоянно, а при выходе на однозначный ориентир, при плохой видимости местности и т.д. Длина контролируемых шагами отрезков составляет 50 - 200 м.

Улучшение определения расстояния с помощью шагов (4. Комплекс упражнений на совершенствование определения расстояния с помощью шагов).

Способ контроля расстояний по ориентирам свободен от этих недостатков, а при точных, насыщенных, хорошо вычерченных и, следовательно, хорошо читаемых картах требует небольших затрат времени, к тому же обладает высокой точностью, соответствующей точности нанесения ориентиров на карте. Однако при контроле расстояния только по ориентирам существует реальная опасность не заметить какой-либо ориентир и пробежать лишнее расстояние. Такая ошибка может усугубиться близостью двух аналогичных ориентиров, т.е. возможностью попасть на параллельную ситуацию. Сочетание одновременно двух методов контроля расстояния существенно повышает надежность ориентирования.

Чувство расстояния основано на комбинации зрительных и мышечных ощущений спортсмена и используется при измерении пройденного расстояния. Единственный способ оценить взаимное расположение и размеры объектов – **глазомерный**, когда используются лишь зрительные ощущения.

Глазомерный способ требует постоянной тренировки, во время которой спортсмен многократно оценивает длину различных отрезков и затем измеряет их с помощью карты или шагами.

При определенном навыке ошибка в измерениях может быть сравнительна, невелика – до 5 %. В практике соревнований необходимость глазомерной оценки больших расстояний (от 500 м. и больше) встречается редко, поэтому практиковаться нужно на отрезках, 50, 100, 200 м. При этом обычно пользуются следующим приемом: мысленно представляют длину определенного, хорошо знакомого эталона (100 –метровая беговая дорожка)

и сравнивают его с оцениваемым расстоянием. Так как спортсмену приходится определять расстояние на бегу, на тренировке следует отрабатывать этот способ приближенно к условиям соревнований.

Глазомерным способом определять расстояния можно с успехом применять при движении по дорогам, просекам, в сравнительно редком лесу, по полям и лугам. Нужно только иметь в виду, что развитие глазомера требует специальной тренировки. Тренировки организуются довольно просто. На местности выбирается ориентир и мысленно оценивается расстояние до него, а затем измеряется этот отрезок шагами. Если есть карта, тогда результаты глазомера можно сравнить с измерениями по карте. Отрезки лучше выбирать не очень большие от 50 до 300-400 метров. При оценке расстояния удобно представить себе длину хорошо знакомого эталона, например, 100-метровой беговой дорожки или 25-метрового бассейна, а затем мысленно сравнить эталон с оцениваемым расстоянием. Но не следует забывать, что на соревнованиях приходится определять расстояния на бегу. Поэтому часть заданий по отработке глазомерного способа необходимо выполнять во время беговых тренировок. (5. Комплекс упражнений на совершенствование определения глазомерным способом).

На кроссовой дистанции можно обустроить несколько точек, расстояние до которых измеряется глазомерно. Они могут быть расположены как на самой трассе, так и в стороне от нее, но должны хорошо просматриваться с трассы. В лесу такие точки не следует располагать на удалении более 100 метров.

Контроль направления.

Большую помощь в контроле направления ориентировщику оказывают дополнительные средства, главным из которых является компас. С помощью компаса участник может пройти в нужном направлении значительные расстояния. Чем выше техника владения компасом, тем точнее выдерживается направление движения. Спортсмены должны уметь передвигаться по азимуту и быть уверенными в том, что их отклонения не превышают допустимых величин.

Движение по азимуту.

Чтобы держать на местности азимутный ход, определенным образом, необходимо периодически делать «проверку» - засечку ориентиров по направлению движения. Для этого требуется научиться фиксировать взглядом возможно более далекий ориентир и пытаться не выпускать его из поля зрения при движении. Это точный азимутный ход. Но бывает и приближенное, грубое азимутное движение по крупным площадным или линейным ориентирам, при движении в «мешок» (к пересечению двух линейных ориентиров). Говоря об азимуте, нельзя не сказать о движении с упреждением. Смысл его сводится к тому, что движение планируется не в точку, а с заведомым отклонением в ту или иную сторону. Обычно это делается для выхода на линейный ориентир, чтобы затем продолжить по нему движение к цели. При азимутном движении на расстояние больше 200 м. не надо забывать о карте. Необходимо тщательно следить за местностью, пройденным расстоянием; периодически, сопоставлять местность с картой, чтобы всегда знать свое местонахождение. (6. Комплекс упражнений для обучения движения по азимуту).

1.4. Средства и методы тактической подготовки

«Тактика – это общность рациональных действий спортсмена, направленных на достижение поставленной задачи» [Акимов В. Г., Кудряшов А. А., 1977].

По мнению Акимова В.Г. «тактика ориентирования - это совокупность рациональных действий спортсмена, направленных на достижение хороших результатов в соревнованиях. Тактически правильно мыслить и действовать - значит решать задачи ориентирования в кратчайший срок, с наименьшей затратой сил и с учетом меняющейся обстановки в соревнованиях» [Акимов В. Г., Кудряшов А. А., 1977].

Процесс решения любой тактической задачи начинается с оценивания ситуации. Оценить ситуацию – значит рассмотреть все факторы, влияющие на решение задачи, и оценить их значение.

В каждой ситуации присутствуют как практически постоянно действующие факторы, например, качество карты, уровень технической подготовки спортсмена, так и временные факторы, определяющие особенности данной, конкретной ситуации, например, ориентир, у которого стоит знак КП, промежуточные ориентиры, действия соперника в районе КП.

Стоит подчеркнуть, что постоянно изменяющаяся обстановка, дефицит времени приводит к тому, что на соревнованиях все этапы оценки ситуации и принятия решений очень тесно взаимосвязаны и практически сливаются во времени. При этом не только изменение ситуации влияет на изменение решения, но и оценка ситуации на изменение ранее принятого решения.

Тактика - это выбор пути достижения цели.

Три вида тактических действий.

1. Тактическая разминка может существовать лишь как составляющая часть общей разминки, так как она тесно связана и с технической, и с физической разминкой, и пред стартовой психологической настройкой.

Тактическая разминка представляет собой тактическую работу с посторонней картой непосредственно перед стартом или полигоном, то есть работу по выбору пути. Конечно, на фоне физической разминки, то есть на бегу.

2. Тактические действия ориентировщика после получения карты и до момента старта.

Прежде всего, необходимо выбрать путь на 1-ом перегоне, так как после сигнала «старт» именно этот выбранный путь необходимо будет реализовать.

Если еще осталось время, то можно попробовать выбрать путь и на 2-й КП. Хотя бы в общих чертах. Или выбрать участок пути на 1-ом перегоне, где надо будет разобрать 2-й перегон.

Может быть, следует в это оставшееся время разобрать какие-то длинные перегоны, на которых, как правило, выбор варианта имеет особенно важное значение.

3. Тактические действия на дистанции.

Деятельность ориентировщика на дистанции соревнований весьма разнообразна. Он должен обладать навыками бега по различной местности, работы с картой, компасом, легендами, делать отметки на КП. На дистанции нужно быстро решать задачи выбора пути движения, последовательности применения различных приемов ориентирования, скорости движения.

Оценив ситуацию, спортсмен обычно сначала принимает решение в общей форме: рискнуть - не рискнуть, напрямик - в обход. Затем решения детализируются. Степень детализации зависит от накопления опыта, уровня тактической подготовки. По мере тренировки накапливается запас навыков решения задач в схожих, стандартных ситуациях, поэтому квалифицированные спортсмены мыслят более обобщенно, составляя подробный план действий.

Выбор пути движения.

Выбор пути движения всегда актуален при перемещении из одного места в другое. При этом не имеет значения, прогуливаетесь ли вы, или едете на велосипеде или даже на машине. В каждом случае нужно определиться, какой следует выбрать маршрут, чтобы наилучшим способом добраться до цели. Самый короткий путь между двумя точками – это прямая. Но, в действительности, редко, когда прямой путь оказывается лучшей альтернативой. Лучшим вариантом окажется тот, который будет самым быстрым и самым надежным.

Выбор пути движения основная тактическая задача на дистанциях заданного направления. Основная задача при выборе пути - выделение опорных ориентиров, т.е. таких, которые будут использоваться при движении к КП. Естественно, в качестве опорных ориентиров прежде всего выбирать хорошо заметные на карте и местности.

Опорные ориентиры можно разделить на:

- тормозные – легко заметные ориентиры, лежащие поперек пути движения на КП и за КП;
- ограничивающие – ориентиры, расположенные вдоль пути движения или немного в стороне, позволяющие контролировать направление движения;

- рассеивающие – те, которые требуют обхода, например, болота, озера и т.д. Если в таком ориентире оказывается один удобный проход (дорога, мост) этот проход можно назвать собирающим (или узлом). Такой ориентир делит весь перегон от КП до КП на два самостоятельных участка;

- привязки – ориентиры, с которых начинается точное ориентирование для выхода на КП.

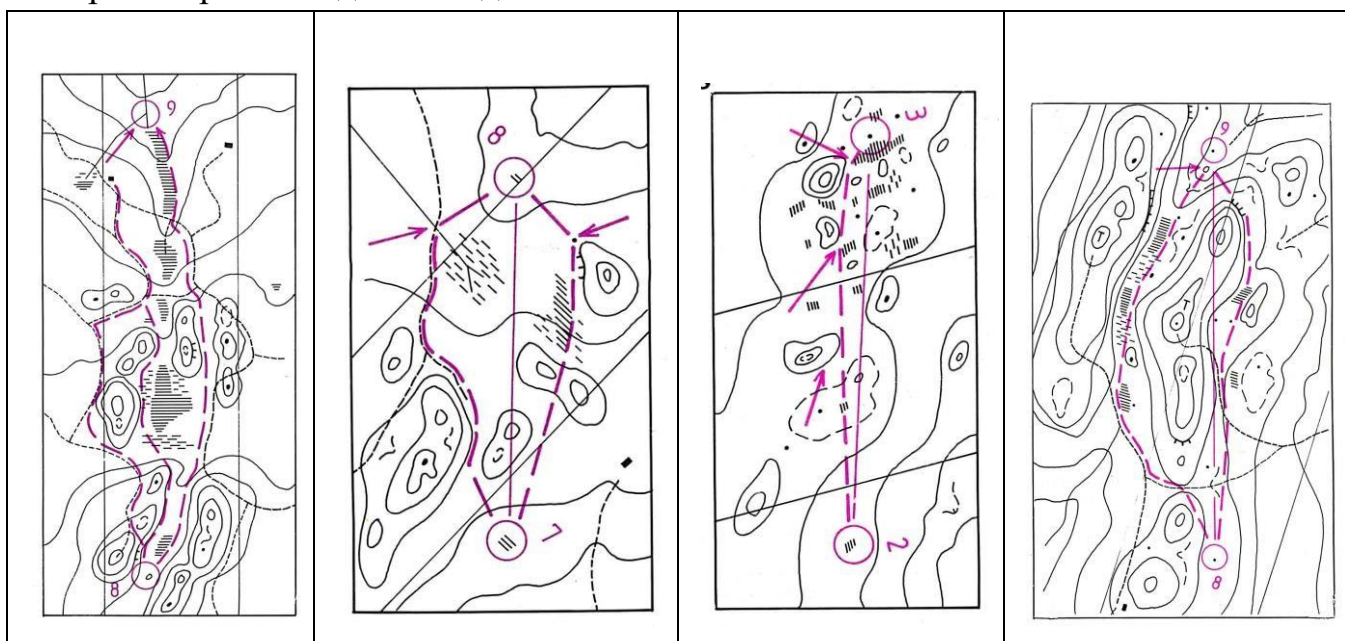


Рис. 1.3. Выбор пути движения

Выделение опорных ориентиров происходит во время оценки ситуации, обычно в несколько этапов.

Оценки ситуации начинается с предварительной оценки площади, пройденной с помощью карты. Опытные спортсмены, как правило, не имеют времени для просмотра раздела карте следующего прохода, прежде чем даже добраться до КР оригинал. Как результат, они, отметив, КП, знают направление движения в будущем и отходят быстро, не раскрывая расположение КП соперников. Любое решение должно быть обоснованным, поэтому за серьезные ошибки, совершенные спортсменами, которые, подражая своим учителям, побежали от КП без первого взгляда на карту.

Предварительный просмотр сайта с участком проходит в чтение около карты. Особое внимание должно быть уделено правилам изменения и ограничений, которые определяют отклонение от прямого пути. Как результат, идея, широкая местность будет создана.

Но, прежде чем решиться на определенный маршрут движения, необходимо определить область локализации КР – цель конца прохода.

При оценке области КП необходимо выяснить, какие исторические достопримечательности рядом с КП могут служить в качестве справочного, определить его надежность и наглядность.

Оценивая ситуацию, они начали выбирать путь. Выбрать путь, значит, выбрать отправную точку, точной ориентации, исторических достопримечательностей, методы руководства среднего.

Выбор соединения с КП и, таким образом, разделите весь раздел на действия управления в закрытие и, таким образом, необходимо решить главную проблему выбора пути.

Выбор пути заканчивается выбором методов руководства. При выборе техники важно учитывать уровень технической подготовки. С руководством текущей следующие методы руководства, используемые:

- азимут с упреждением;
- бег в мешок;
- бег по линейным ориентирам;
- удлинение ориентиров;
- параллельный заход;
- встречный бег и др.

Все эти приемы в значительной степени увеличивают скорость передвижения. (8. Упражнения на выбор тактических действий на дистанции, которые можно отработать в помещении).

Азимут с упреждением. Использование этого действия делает надежным заход на КП. Ориентировщик делает умышленное снятие азимута правее или левее ориентира. Это облегчает процесс движения. Выйдя правее, он точно знает, что ему надо двигаться влево.



Рис. 1.4. Азимут с упреждением

Бег в мешок. Этот прием позволяет значительно увеличить скорость, причем нужда в точном ориентировании отпадает. Прикинув направление, можно двигаться с высокой скоростью длительное время, не прибегая к компасу и не тратя драгоценных секунд на сличение карты с местностью.

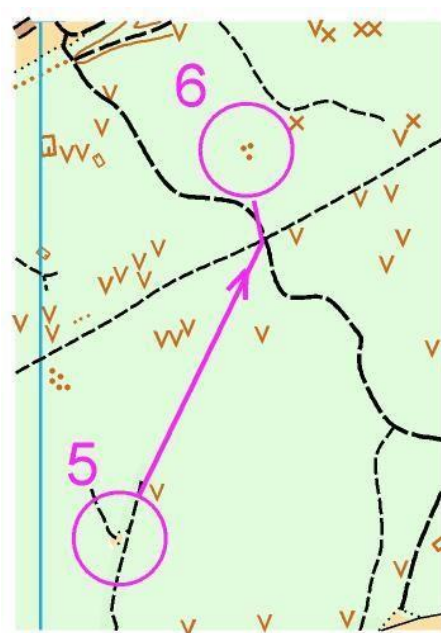


Рис. 1.5. Бег в мешок

Бег по линейным ориентирам. Наиболее распространенный вариант - движения по линейным ориентирам: по дорогам и тропам, вдоль контура растительности, ручьев и т.д.

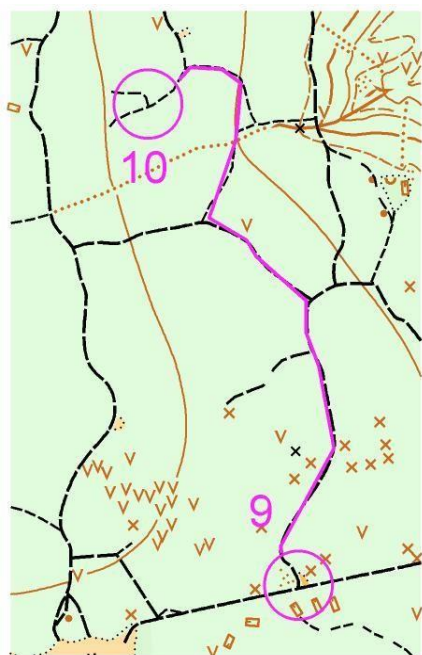


Рис. 1.6. Бег по линейным ориентирам

Удлинение ориентира. Используется, когда встречаются привязки вытянутые в направлении КП (например, ямы переходящие одна в другую, бугры и т.д.), с их помощью иногда удается избежать точного ориентирования.



Рис. 1.7. Удлинение ориентира

Параллельный заход. Используется, когда КП находится рядом с линейным ориентиром.

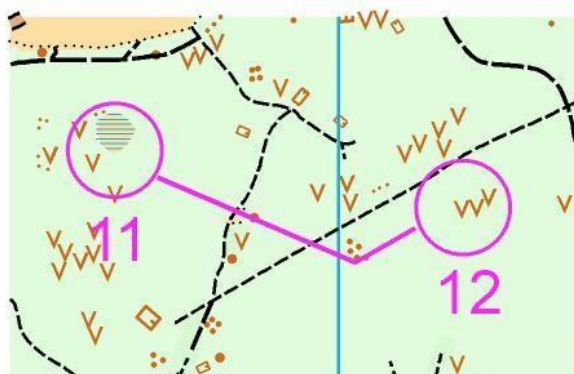


Рис. 1.8. Параллельный заход

Встречный бег. Для этого они должны оценить вероятные пути ухода соперников на следующий пункт, и зайти на КП со стороны ухода соперников, тем самым, облегчив себе заход на КП.



Рис. 1.9. Встречный бег

Вам нужно выбрать путь, прежде чем принимать КП. На каждом этапе консультант должен найти кусок проволоки, или путь в будущее, а не то, что будет возможно (не слишком больно, чтобы чувствовать себя точкой на карте), чтобы полностью выбрать или путь к следующему треку. Но ни одна нить не подходит для этой работы. В начале пролета, как подробно описан этот отрывок. В конце дистилляции, или работы, точнее на выходе, требуется полная концентрация. Но не в середине сюжета такие возможности есть. Тем не менее, желательно продвигать эту работу, если это возможно, в конце сайта, чтобы ее результаты были успешными.

Я выбираю маршрут, необходимо определить, какой отрезок линии маршрута, для которого будет выполняться аналогичная работа, из следующего раздела. Работа правильно выбрана в предыдущем разделе, это очень сложно. Необходимо одновременно выполнить, так сказать, две разные работы: отслеживание текущего технического анализа и тактического на следующем этапе.

Дорога есть дорога, она очень трудная. Существует целая система действий на выбор или маршрут движения.

Во-первых, он фокусируется на вашем представлении какили какили как часть карты останется между КП был сфотографирован. Все многочисленные исторические достопримечательности выделяют следующие исторические достопримечательности, расширенные или исторические достопримечательности, кроме того, малые и средние, которые могут быть использованы для: а) относительно удобной гонки на них; Б) чувствовать себя достаточно уверенно на карте.

Таким образом, из двух тестов, проведенных в различных направлениях, они, как правило, оцениваются и отбираются. Работы, впоследствии, должны проводиться на этом участке.

Такая работа будет заключаться в конкретизации Общего направления в сегменте подробного и подробного исполнения. Школа пути в праздник, праздник-это, так сказать, общее направление, постепенно.

Чтобы влиять на решение таких проблем, сайты, в первую очередь, текущая визуальная информация, после общей стратегической информации (опыт Совета), и о текущей стратегии.

Нужно научить детей не есть или передвигаться от одного КП к другому, пока они не выберут карту или путь, по которому они бегут. Больше не нужно выбирать вариант движения, больше также реализовывать его, четко. Новички, как правило, бегут к КП, чтобы не выбирать параметр или менять, часто в пути, поэтому или контроль тренера необходим. Упражнения на выбор или маршрут движения для начинающих (упражнение 8).

Определение тактики по выбору пути зависит от стратегической информации о данной местности. Такие знания получаются:

- теоретические, когда ориентировщик не был на какой-то местности, по литературе, от других обучающихся, от тренера;

- практические, когда ориентировщик бегал по данной или типовой местности.

Узнав из предварительной информации тип и характер местности, спортсмен на базе своего опыта уже прикидывает какие совокупности ориентиров лучше использовать для выбора пути движения, как разные типовые ориентиры будут читаться на местности и, соответственно, как их нужно использовать для ощущения себя точкой в карте.

На месте соревнований базовая стратегическая информация пополняется. На первых километрах трассы уточняется точность нанесения различных объектов, их читаемость. Погодные условия влияют на характер проходимости местности и на четкость границ ориентиров. Так после дождей дороги могут стать грязными, а болота глубокими, к тому же изменяются их границы.

На характер местности, видимость ориентиров и их надежность существенно влияет время года. Весной и осенью отсутствие листвы заметно увеличивает видимость ориентиров, а вот четкость границ полей, участков с разной проходимостью уменьшается.

Сообщение ребятам данной информации является частью тактической подготовки. Выбор тактических действий на дистанции можно отработать в помещении.

Взаимодействие с соперниками.

Часто на дистанции ориентировщик взаимодействует с соперниками. Специфичность проблем, возникающих в связи с наличием других обучающихся на трассе ориентирования, делает взаимодействие с соперниками особой тактической задачей. Естественно, такое взаимодействие не означает взаимопомощи в преодолении дистанции. Сотрудничество на дистанции запрещается правилами соревнований. Однако

использование соперников в пределах, дозволенных правилами, может послужить улучшению конечного результата.

Прежде всего спортсмены используют, чтобы наблюдать за местностью. Например, если вы находитесь в лесу недавно, и рядом кто-то проходит неожиданно быстро и равномерно, не сбиваются, ветки, это означает, что существует путь, или дорогу; если впереди конкурента начал прыгать в болото, с ударов в коко-вы можете, вы можете принять решение, чтобы обойти это место. Даже внешний вид тех, которые завершили расстояние до начала может повлиять на план тактический ход, чтобы расстояние.

Кроме того, чтобы взять на себя РУКОВОДСТВО, вы можете использовать соперника в гонке, что приближается в области исторических достопримечательностей, хотя в настоящее время это очень редко, глава расстояние, считая его одним из самых грубых ошибок в планировании расстояние, тем не менее, спортсмены не должны забывать, что возможность для входа в СР. Чтобы сделать это, они должны оценивать все возможные способы, чтобы оставить соперников для следующего элемента.

В местности, где очень надежная, с большие различия в высоте, а затем все остальные вещи равны, вы должны стремиться, чтобы пойти на КП не вниз, но вверх по склону. Он упрощает лучший обзор местности, улучшает поиска КП и отслеживает действия конкурентов.

Другим вариантом взаимодействия является «паровоз» (как советники называют группу студентов, которые движутся рядом по карте). Создание группы настолько плотно связано с тем, что спортсмены, которые бегают за использование вперед, разрезая зигзаги и направляя, таким образом, более грубый, и тех, кто на фронт не имеют эти преимущества, и не может выйти.

Таким образом, «паровоз» по-прежнему существует, взаимодействие с квалифицированным персоналом с ними должны быть рассмотрены задачи, тактика. Во-первых, следует подчеркнуть, что подключение к «паровоз» всегда ускоряет движение, но почти никогда не делает его более точным.

Иногда, директор имеет задачу уйти от преследователя. Самый простой способ-это остановиться и выпустить его вперед, заставляя детальное чтение карты во время остановки.

Иногда другая техника в помощь: перейдите к области КР с нетерпением сознательно имитирует поиск с помощью призмы на несколько секунд, и, с возникновением путаницы, начать двигаться плавно в направлении к КП. Если видимость в зоне КП будет плохо, и спортсмен отметить несколько секунд перед противником, благодаря отбор предварительный пути, можно скрыться от преследователей.

Это полезно для обучения тактике действий, при взаимодействии с соперниками: двух спортсменов начинают в парах в учебной карте. Один с задачей, бежать и не оставить другого выхода, в передней, второй-чтобы найти место, чтобы отделиться и выйти. Вы также можете использовать матчей гандикап что сильнее начать, наконец, для того, чтобы обойти все и не «поймать» обходчик с вами.

Работа с легендами.

Чтобы взять КП, а также выбрать путь движения, постепенно должны научиться работать с легенды.

Номер и заголовок КР являются необходимую информацию, чтобы выяснить точки КП. Кроме того, в легенде КП может быть важно для выбора пути. А в некоторых случаях (особенно в почвах, каменистых), это просто необходимо. Лучше проанализировать заголовок КП, выбор пути, или при определении выхода.

В каждом отдельном случае, спортсмен определяет этот момент интуитивно, а также на основе анализа общие быстрый каждый фрагмент конкретного. В начале, спортсменов, руководства, получают карточку спорта, легенда печати и в виде небольшой брошюры, выданный отдельно в зоне вылета.

В каждом конкретном случае, руководитель должен иметь свою собственную систему местоположение легенд и получить необходимые сведения. Как и любой другой системы, вы должны практиковать и совершенствовать в процессе обучения и непосредственно в самих соревнованиях. Но, чтобы использовать легенды, вы должны научиться читать информацию, так что для начинающих нужно проводить занятия, в которых сигналы обычные уроки, через который сведения о местоположении КР передаются.

Первенство ЮФО						
М45, М50, Ж21						
5		7.600			210	
▷			/	↗	∪	
1	31		↘			◁
2	33	↖	▲		1.0	⊙
3	35		⊗	⊗		≡

Рис.1.10. Таблица легенд

Таблица легенд КП должна содержать следующую информацию:

1. Верхнюю часть занимает заголовок, состоящий из трех строк:

- в первой строке указывается краткое название соревнования по Положению;

- во второй строке – возрастные группы;

- в третьей – индекс дистанции: длина дистанции в км, округленная до 0,1 км и набор высоты в метрах, округленный до 5 м.

2. В четвертой строке показывается точка начала ориентирования, описанная аналогично точкам КП.

3. Следующие строки отводятся описаниям контрольных пунктов (по их количеству на дистанции) (9. Упражнение на чтение легенд).

Глава 2. Методы и организация исследования.

2.1. Методы исследования

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Тестирование.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы заключался в изучении научной и методической литературы, рассматривающей техническую и тактическую подготовку ориентировщиков. Выявлялись средства и методы, которые можно наиболее эффективно использовать к условиям организации и проведения настоящего эксперимента.
2. Метод педагогического наблюдения был применен для исследования технико-тактической подготовки ориентировщиков 13-15 лет.
3. Педагогическое наблюдение проводилось с целью изучения учебно-тренировочного процесса ориентировщиков 13-15 лет на базе Берёзовской ДЮСШ.

Объект наблюдений – юные ориентировщики 13-15 лет.

Педагогический эксперимент проводился на базе БДЮСШ пгт.Берёзовка. В нем приняло участие 10 обучающихся ориентировщиков

объединения спортивного ориентирования. Экспериментальная и контрольная группы состояли из 5 человек (3 мальчиков, 2 девочек).

В экспериментальной группе были применены нестандартные упражнения на технико-тактическую подготовку, которые можно использовать не только на местности, но и в классе, спортивном зале (приложение 1 – 10).

4. Тестирование. Для диагностики уровня развития технической подготовки обучающихся-ориентировщиков среднего возраста мы использовали «Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию»

Т.В.Моргуновой. Тесты включают упражнения по основным темам; условные знаки, стороны горизонта, азимут, масштаб карты, легенды КП, рельеф, правила соревнований, действия спортсмена на дистанции. Как правило, один тест отражает задания, направленные на изучение одной темы.

Тест № 1. Проверка знаний условных знаков спортивных карт.

Занимающимся выдается задание 1, в котором 20 вопросов, где они должны за заданное время (10 мин.) из трех вариантов выбрать правильный ответ. Ответы на все вопросы составляют 100 %. Количество правильных ответов умножается на 100 % и делится на 20 правильных ответов и получаем процент правильных ответов (приложение 1).

Тест № 2. Контроль направления.

Спортсмены снимают заданный азимут с определенной точки, например, 90^0 и бегут в данном направлении до заданной линии (дорога) 100м, 200 м. Заданная линия должна быть ясной, чтобы ее нельзя было пробежать. На дороге через определенное количество метров стоят бирки. Каждый отмечает место, в которое он прибежал, затем педагог отмечает

правильное место нахождения азимута, и вычисляются ошибки в метрах. Спортсмены выполняют задание индивидуально.

Тест № 3. Измерение расстояний.

Практическое, на местности. Спортсмены с определенной точки отмеряют заданное расстояние и вешают каждый свою бирку, затем педагог отмечает правильное место, и вычисляются ошибки. Спортсмены выполняют задание индивидуально.

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось на базе Берёзовской ДЮСШ. В нем приняло участие 10 обучающихся ориентировщиков БДЮСШ. В нем приняло участие 10 юных ориентировщиков, которые были разделены на две группы (экспериментальную и контрольную). Эксперимент был проведен в уравниваемых условиях между группами. Группы состояли из мальчиков и девочек, возраст которых 13-15 лет. Стаж занятий спортивным ориентированием одинаков. Учащиеся прошли этап предварительной подготовки и перешли к этапу начальной специализации.

Опытно-экспериментальная работа проводилась по учебному плану. Был составлен план график, где были определены этапы исследовательской работы.

Первый этап. Выявление, отбор и изучение научно-методической литературы.

Второй этап. Выдвижение рабочей гипотезы, определение целей, задач, предмета и объекта исследования, разработка экспериментальной методики, изучение и подбор тестов для определения технико-тактической подготовки. Проведение контрольных испытаний в экспериментальной и контрольной группах.

Экспериментальная группа в течение 6 месяцев в учебно-тренировочном процессе использовала предложенную нами методику контрольная занималась по программе.

При проведении опытной работы мы использовали опыт тренеров, специализирующихся в данном виде спорта (Тарасенко П.В, Аксенова Л.Н.), методические пособия по технике и тактике спортивного ориентирования, учебные программы.

В ходе эксперимента были применены практические задания, направленные на выявление технико-тактической подготовленности учащихся, участвующих в эксперименте. Анализ результатов эксперимента проводился дифференцированно для каждой группы.

Глава 3. Результаты исследований.

3.1. Анализ данных технико-тактической подготовленности на начало эксперимента

Предметом педагогического наблюдения был уровень знаний условных знаков спортивных карт.

Протокол педагогического наблюдения был составлен по результатам открытого наблюдения, которое осуществлялось в условиях тренировочных занятий по спортивному ориентированию обучающихся ориентировщиков 13-15 лет тренером-преподавателем БДЮСШ Аксеновой Л.Н. в пгт.Берёзовка (табл.3.1.).

Таблица 3.1

Показатели тестирования уровня знаний по тесту №1 на
начало эксперимента

Фамилия Имя	% правильных ответов
Экспериментальная группа	
Пащенко Данил	68%
Ващенко Максим	69%
Черемных Евгений	65%
Фельк Юлия	68%
Чеснокова Мария	62%
Среднее значение	66,4%
Контрольная группа	
Чесноков Максим	66%
Воронцов Сергей	69%
Романова Анастасия	63%
Лейченко Таисия	64%
Калашников Виталий	62%
Среднее значение	64,8%
p	>0,05

по проверке знаний условных знаков спортивных карт с контрольной и экспериментальной группой на начало эксперимента показывают, 66,4 % - экспериментальная группа, 64,8 % - контрольная группа. Уровень знаний различается на 1,6 %, это говорит о практически равном уровне знаний у обеих групп на начало эксперимента.

Таблица 3.2

Показатели тестирования уровня знаний по тесту №2 на начало эксперимента

Фамилия Имя	Отклонение в метрах	
	100 м	200 м
Экспериментальная группа		
Пащенко Данил	13	20
Ващенко Максим	12	22
Черемных Евгений	15	25
Фельк Юлия	13	24
Леус Надежда	17	22
Среднее значение	14,0	22,6
Контрольная группа		
Чесноков Максим	14	21
Воронцов Сергей	16	22
Романова Анастасия	15	23
Лейченко Таисия	13	24
Калашников Виталий	14	20
Среднее значение	14,4	22,0

по контролю направления дали следующие результаты: на 100м.- экспериментальная группа в среднем ошибается на 14м, контрольная на

14,4 (разница 40 см в пользу экспериментальной группы), на 200 м - экспериментальная группа в среднем ошибается на 22,6 м, контрольная на 22 (разница 60 см в пользу контрольной группы). Это говорит о равном уровне умений измерения расстояний у обеих групп на начало эксперимента.

Таблица 3.3

Показатели тестирования уровня знаний по тесту №3 на начало эксперимента

Фамилия Имя	Ошибка в метрах	
	100 м	200 м
Экспериментальная группа		
Пащенко Данил	15	20
Ващенко Максим	17	22
Черемных Евгений	14	24
Фельк Юлия	16	25
Леус Надежда	13	21
Среднее значение	15,0	22,4
Контрольная группа		
Чесноков Максим	13	20
Воронцов Сергей	17	21
Романова Анастасия	14	24
Лейченко Таисия	15	23
Калашников Виталий	12	25
Среднее значение	14,2	22,6

По измерению расстояний дали следующие результаты: на 100м.- экспериментальная группа в среднем ошибается на 15м, контрольная на 14,2 (разница 80 см в пользу контрольной группы), на 200 м - экспериментальная группа в среднем ошибается на 22,4 м, контрольная на 22,6 (разница 20 см в пользу экспериментальной группы). Это говорит о равном уровне умений измерения расстояний у обеих групп на начало эксперимента.

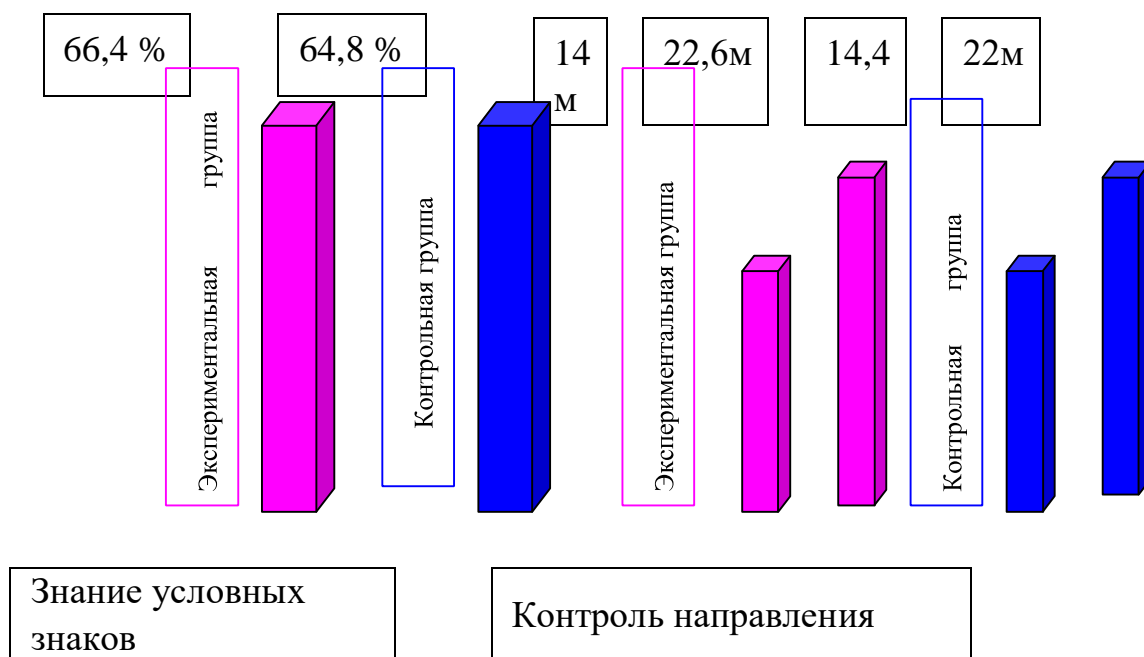


Рис. 3.1. Диаграмма показателей на начальном этапе эксперимента

3.2. Экспериментальная методика технико-тактической подготовки обучающихся ориентировщиков 13-15 лет

Расписание тренировочных занятий предусматривало проведение занятий 3 раза в неделю по 90 минут. Тренировка обучающихся экспериментальной группы проходила по экспериментальной методике. Суть методики в применении комплекса упражнений на технику и тактику. Подбор упражнений осуществлялся с учетом специфики спортивного ориентирования. Комплекс упражнений менялся в зависимости от тренировочного процесса и

включал в себя упражнения на развитие техники и тактики. Различия в тренировочном процессе в контрольной и экспериментальной группах показаны в таблице 3.4.

Таблица 3.4.

Различия в тренировочном процессе в контрольной и экспериментальной группах

Группа	Показатели тренировочного процесса
Экспериментальная	Учебные занятия по образовательной программе дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование», 3 раза в неделю по 90 мин. Комплекс упражнений по технико-тактической подготовке 1 раз в неделю
Контрольная	Учебные занятия по образовательной программе дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» 3 раза в неделю по 90 мин.

Из таблицы видно, что общий объем нагрузки в обеих группах был одинаковый, но в экспериментальной группе 1 раз в неделю дополнительно к программе давался комплекс упражнений на технико-тактическую подготовку.

Во время тренировки постоянно контролировалась правильность выполнения упражнений.

Один раз в неделю в экспериментальной группе применялся следующий комплекс упражнений на технико-тактическую подготовку:

1. Комплекс упражнений для обучения, проверки и закрепления материала «Условные знаки спортивных карт».

Для обучения, проверки и закрепления данного материала можно использовать следующие задания и упражнения.

1. Топографический диктант.

Учитель выдает те же карты для всех студентов. Показывает место входа и начинает звонить устно путь движения, указывая на всех достопримечательностей, которые происходят. Например: старт – Развилка дорог. С самого начала, мы движемся в направлении юго-запада на дороге, после 450 метров дороги открывается вид на развилке дорог и ручьев. Затем мы следуем дороге в восточном направлении до горы, пройдя две вилки в третьей бифуркации КП. Победителем является тот, кто показывает все, КП правильно. Для каждого плохого КП-1 штрафное очко.

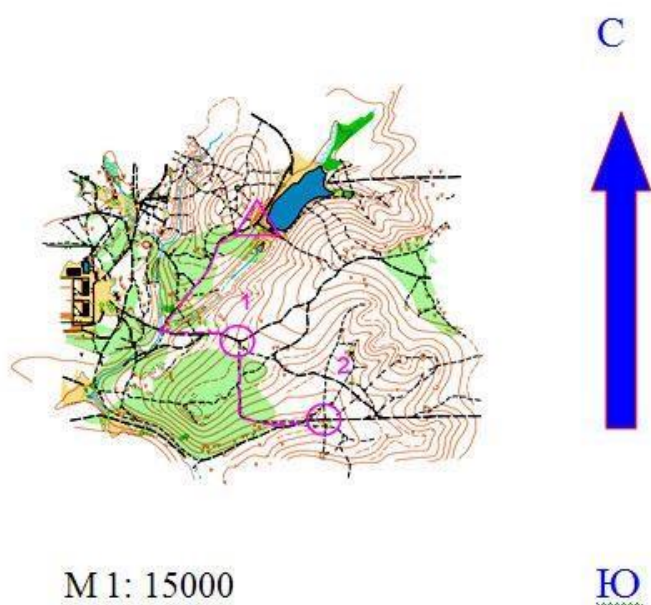


Рис. 3.2. Топографический диктант

2. Топографическое лото.

Проходит по принципу лото. Педагог готовит различные карточки с условными знаками спортивных карт. Карточка или карточки раздаются обучающимся, педагог называет условные знаки спортивных карт, обучающиеся находят этот знак в своей карточке закрывают его кусочком бумаги. Побеждает тот, кто быстрее закроет свою карточку.

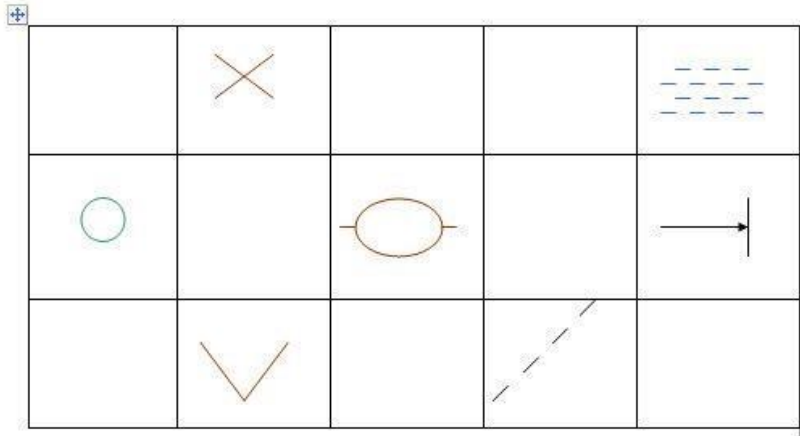


Рис. 3.3. Топографическое лото
3. «Прочитай слово».

Обучающимся выдается карточка с условными знаками спортивных карт. Задача к условному знаку подобрать описание, и в итоге должно получиться слово. Делается на время. Кто быстрее выполнит.

1		микрояма	М
2		мост	П
3		яма	А
4		пересечение дорог	С
5		открытое пространство	К
6		шоссе	О

Рис. 3.4. Прочитай слово
4. Найди пару.

Обучающимся выдается карточка с условными знаками спортивных карт. Задача к условному знаку подобрать описание, и написать ответ (буква). Делается на время. Кто быстрее выполнит.

1		ДРОГА	Э
2		БУГОР	Л
3		НЕПРОХОДИМОЕ БОЛОТО	Я
4		СУХАЯ КАНАВА	Ю
5		ЗЕМЛЯНАЯ НАСЫПЬ	Ц
6		РЕКА, РУЧЕЙ	И
7		ЗАСТРОЕННАЯ ТЕРРИТОРИЯ	Е
8		ПРЕОДОЛИМАЯ ОГРАДА	Ж

1		МИКРОБУГОР	Н
2		СТРЕЛЬБИЩЕ	К
3		ОТКРЫТОЕ ПРОСТРАНСТВО	С
4		ОБРЫВ	У
5		МОРЕ, ОЗЕРО	А
6		ШОССЕ	В
7		НЕПРОХОДИМАЯ РАСТИТЕЛЬНОСТЬ	Ч
8		КАМЕННАЯ ОГРАДА	Р

Рис.3.5. Найди пару

5. Пройти дистанцию по письменному заданию.

Со старта на северо-запад пройти по ЛЭП до второй развилки с тропой, затем свернуть на северо-восток по тропе до поворота, далее на северо-запад по поляне, в конце поляны в яме стоит КП №1 и т.д.



Рис. 3.6. Пройти дистанцию по письменному заданию

2. Комплекс упражнений на обучение точному чтению карты в районе КП.

Для приобретения уверенности нахождения в точке КП и навыка чтения карты применяют следующие задания:

1. Спортсмен получает карту с нарисованными КП и легендами. Код КП не указывается. Участников надо предупредить, что на местности есть “ложные” КП, которые ставятся недалеко от истинных. За отметку на “ложном” КП дается штраф.

2. Спортсмен получает карту с дистанцией. На трассе некоторые КП отсутствуют. Какие именно КП отсутствуют занимающийся не знает, поэтому он должен бежать на все КП. Такая форма тренировки заставляет спортсмена внимательно читать карту и легенду на подходе к КП, а не ждать, что он увидит призму КП.

3. **Комплекс упражнений на обучение чтению карты на бегу.**

1. Задача проста, чтобы развивать эту способность, чтобы читать карту, произвольным, в то время как бежит. В то же время, спортсмен может выполнять несколько задач: выбрать путь для КП, проследить некоторые различия по высоте. Местность, по которой пересечений осуществляются желательны, чтобы усложнить согласно следующей последовательности: шоссе, дорога, земля, леса, дороги, поля, поляны, лес, белый, зелёнка, болото, облегчение.

2. Тренер ведет группу гонках на треке, запрограммированной от КП до КП. Каждый спортсмен имеет карты в чистоте. Спортсмены, которые нашли КР в игре. Ошибки в применении наказания КП. Для установки КП на карте, темп снижается. В местах, где местность легко ориентироваться, в главном коридоре усложняет задачу, изменив направление с частотой. Кто потерял контакт с картой должен быть в состоянии войти на карте. Это может быть сделано двумя способами: в лесу и в карту спортсмена, есть КП, для которого тренер иногда берет групп, на трассе есть места с интересными однозначно (например, плотина Пруда, на окраине леса, и др.)

3. Тренер ведет группу на земле «пряжа» готова и, пройдя через все расстояния, спортсмены рисуют линии на карте.

4. Спортсмены разделены на две части, они должны иметь приблизительно такой же квалификации. Студент получает удостоверение личности с КП нечетных чисел, а в другой КП пар. С самого начала, первый

спортсмен лидирует пара на КП 1. Второй спортсмен-отслеживает путь движения, потому что вы не знаете, где находится первая точка. С этой задачей, то время не должно быть измерена, так как, в противном случае, спортсмены, пары, будут искать сотрудничества.

4. Комплекс упражнений на совершенствование определения расстояния с помощью шагов.

1. Во время азимутальной тренировки.

2. На карте и местности планируется трасса, которая разбита на участки, где спортсмен может проконтролировать, а затем и проверить правильность измеренного расстояния. Результат записывается в карточку. Тренер на финише оценивает результат.

3. Карта находится у тренера, и он ведет группу по местности, спортсмены определяют расстояние между точками, которые указывает тренер.

Длина участков должна быть разной.

5. Комплекс упражнений на определение расстояния по карте.

По карте можно определить расстояние от КП до КП или до какого ни будь ориентира. С помощью линейки или визуально измеряется по карте расстояние между нужными объектами, потом измеренное расстояние умножается на масштаб.

1. Начинающие измеряют расстояния с помощью линейки. Даются задания по визуальному определению расстояния на карте.

2. На чистом листе бумаги наносится несколько горизонтальных и вертикальных прямых линий. На каждой линии штрихами отчерчивается по одному отрезку произвольной длины от 1 до 15-20 см. Ребята определяют на глаз длину каждого отрезка и подписывают под ними полученный результат.

У более подготовленных занимающихся можно засекают время, потраченное на выполнение задания и давать штраф за неправильное определение (за каждый миллиметр ошибки насчитывается 1 сек. штрафа).

3. Участнику выдается лист чистой бумаги на котором нанесено несколько горизонтальных и вертикальных прямых линий, и карточка с заданными длинами отрезков. Задание: отчеркнуть штрихами на каждой линии указанные в карточке длины. Как и в прошлом задании у более подготовленных ориентировщиков можно засекают время выполнения задания.

4. Занимающимся выдается карта с нанесенными на ней точками КП. Не соединяя точки прямыми линиями необходимо на глаз определить расстояние между КП.

6. Комплекс упражнений для обучения движения по азимуту.

1. Спортсмен снимает азимут с карты и бежит в данном направлении до заданной линии, которой может служить дорога, просека, граница леса и т.п. Заданная линия должна быть четкой, чтобы ее нельзя было пробежать. Каждый отмечает место, в которое он прибежал, потом ошибки обсуждаются и если одна ошибка повторяется несколько раз, то необходимо сделать корректировку. Для того чтобы спортсмен мог оценить допущенную ошибку, в лесу на линии можно установить КП.

2. Карта разрезается на сектора так, чтобы вершины всех секторов находились в точке старта. В каждом секторе на произвольном расстоянии от старта устанавливается КП, местонахождение которого указывается на карте. Спортсмен берет карточку-сектор и с помощью компаса и оценки расстояния бежит на КП. Задача спортсмена найти КП только по азимуту, но если он в районе КП не уверен в себе, то может воспользоваться картой

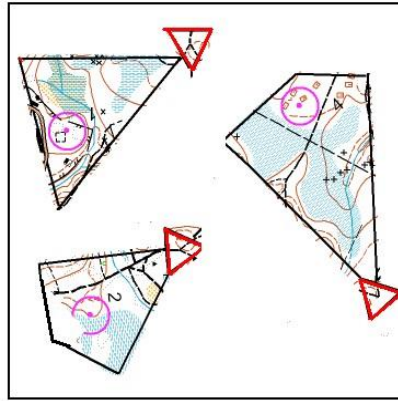


Рис.3.7. Упражнение для обучения движения по азимуту.

3. Для обучающихся подготавливают карты в виде “окошек”. В “окнах” рисуются КП, которые спортсмен должен найти по азимуту.

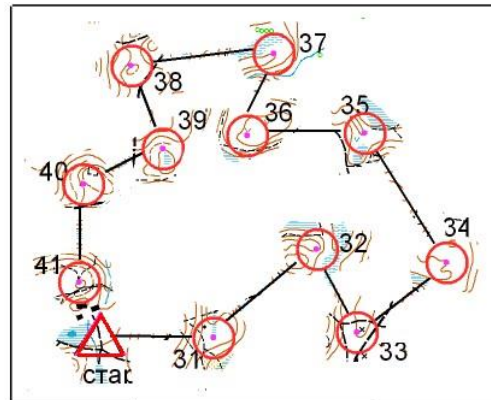


Рис.3.8. Упражнение для обучения движения по азимуту.

4. «Белая карта». Под нормальную карту подкладывается белый лист бумаги и прокалывают точки КП и старта. Затем на этом листе рисуется старт-финиш, линии Север Юг и записывается масштаб карты. Спортсмен, пользуясь «белой картой» и оценивая расстояние должен найти КП. После нахождения контрольного пункта занимающийся возвращается на старт и со старта вновь бежит на следующий КП и т.д. Эта форма хороша для начинающих, т.к. руководитель, стоящий на старте осуществляет непосредственный контроль за выполнением задания занимающимся.

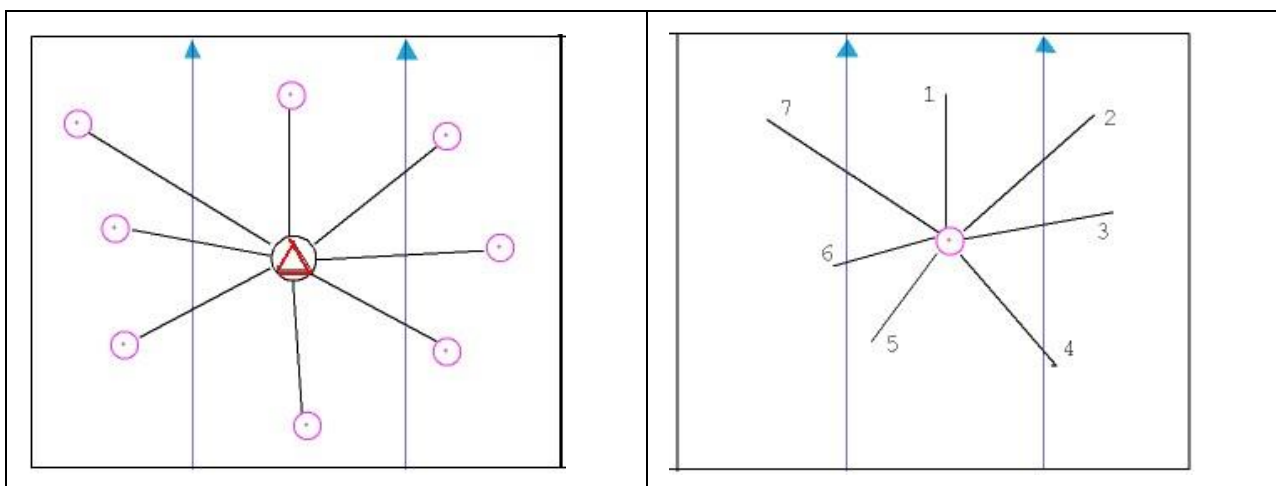


Рис.3.9. «Белая карта».

5. Эта задача может быть изменен немного. В «белый лист», КП не рисуется, но только те лучи, которые исходят с самого начала, что призм. В КП определены с самого начала на расстоянии 90-100 метров. Задание проводится в игровой форме. Участники соревнуются, чтобы найти все элементы более быстро. В некоторых лучей, КП не может быть помещен. Ведущий объявляет общее количество КП И радиус его удаления до начала. Никто из участников не знает, какие лучи не есть КП. После того, как кто-то находит все КП, он говорит тренер, как он нашел и большое удаление точки от начала (рис. 3.9.).

6. Из карты вырезается “коридор”, ширина которого зависит от опытности занимающихся. В этом “коридоре” рисуются КП, которые необходимо взять по азимуту с возможностью чтения карты. Задание выполняется самостоятельно.

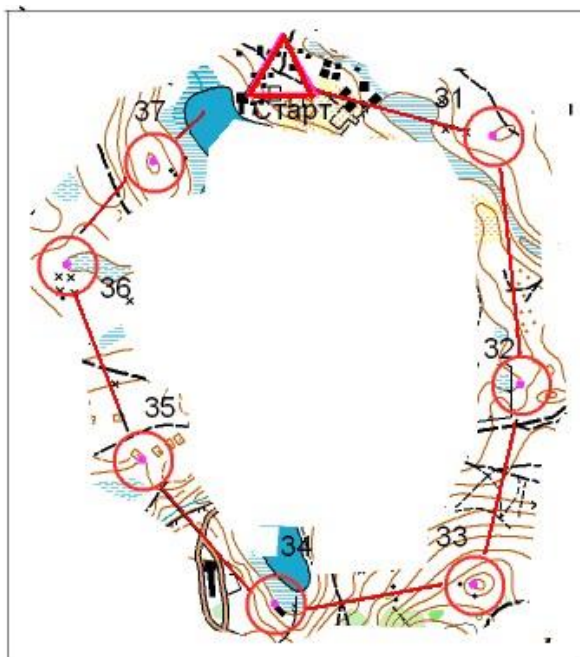


Рис.3.10. «Коридор».

7. Комплекс упражнений на использование различных приемов ориентирования при выборе пути движения.

1. Для данного упражнения используются спортивные карты с дистанциями. Ребята должны выбрать варианты путей движения на контрольные пункты с использованием приемов ориентирования.

ОБРАЗЕЦ

Старт-КП 1 – точное движение по азимуту;

КП 1-КП 2 – приближенное движение по азимуту;

КП 2-КП 3 – движение с упреждением;

КП 3-КП 4 – бег в «мешок»;

КП 4-КП 5 – движение по цепочке ориентиров;

КП 5-КП 6 – использование линейных ориентиров с точным определением местоположения;

- КП 6-КП 7 – использование линейных ориентиров;
- КП 7-КП 8 – использование развилок с крутым поворотом дороги;
- КП 8-КП 9 – движение по горизонтали;
- КП 9-КП 10 – прямое пересечение горизонталей;
- КП 10-КП 11 – выход на КП на склоне;
- КП 11-КП 12 — использование передней привязки;
- КП 12-КП 13 – использование задней привязки;
- КП 13-КП 14 – использование тормозного ориентира;
- КП 14-КП 15 – то же при неточном выходе на КП;
- КП 15-КП 16 – комбинированный способ движения.

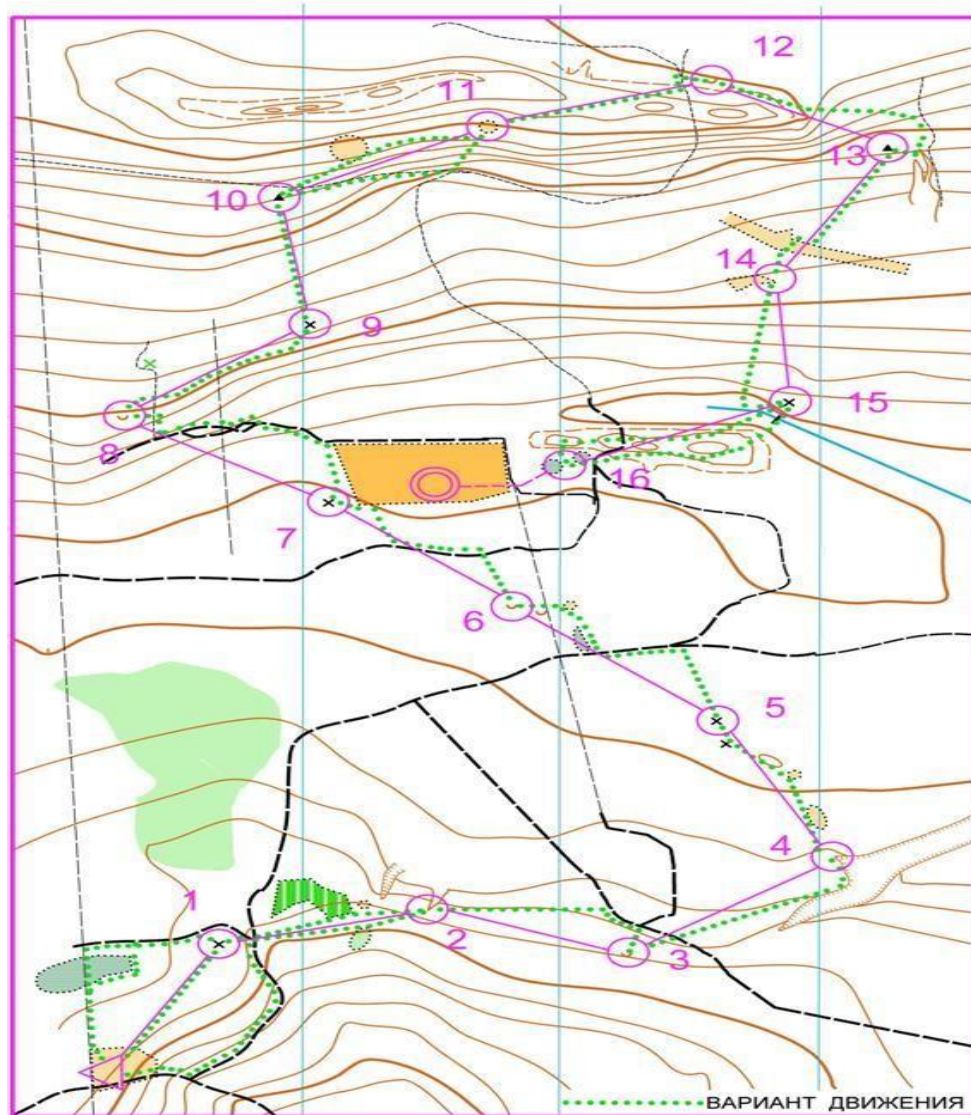


Рис.3.11. Приемы ориентирования

2. Выбор пути движения. На карте нарисована дистанция. Некоторые перегоны довольно простые, поскольку можно воспользоваться тропинками, просеками, краями болт и т.д. Другие перегоны похитрее, поскольку на них невозможно использовать тропинки, дорожки и другие линейные ориентиры.

Обсудите и выясните для каждого перегона:

Какие есть возможные варианты прохождения каждого перегона?

Какой вариант лучше других?

Где следует пользоваться компасом?

Какие объекты местности можно использовать как опорные ориентиры?



Рис.3.12. Выбор пути движения

3. Вы видите четыре фрагмента карты, фрагменты росписи на них. Кроме того, вариант «напрямую», вы должны найти и сопоставить, по крайней мере, два варианта, чтобы пройти через каждый из этих отрывков. Запишите, обсудите и выделите преимущества и недостатки каждого из вариантов, а также, что является лучшим вариантом в каждом конкретном случае. Обсудите также, как для реализации выбранного варианта. Какие объекты не могут служить в качестве контрольных точек?



Рис.3.13. Выбор пути движения

8. Упражнения на выбор тактических действий на дистанции, которые можно отработать в помещении.

Ребятам выдается произвольная карта с дистанцией заданного направления. Им дается информация о данной местности и на основе ее они выбирают маршрут движения. Потом информация меняется и уже на основе этой информации ребята должны спланировать путь своего движения.

Для получения стратегической информации о данной местности, на основе которой выбирается тактика, проводятся специальные тренировки.

- Планируется дистанция с множеством КП, которые ставятся на различные ориентиры. Целью тренировки является посмотреть какие фрагменты местности как будут нарисованы.

- Для определения характера проходимости местности планируется нитка, идущая по лесу разной проходимости, по болотам, по дорогам, имеющим разную градацию.

- Тренировочная дистанция с установкой на полное восприятие ситуации.

9. Упражнение на чтение легенд.

Для данного упражнения используются спортивные карты с различных соревнований или дистанции других групп. Ребята должны расшифровать легенды КП. Задание также можно давать на дом.

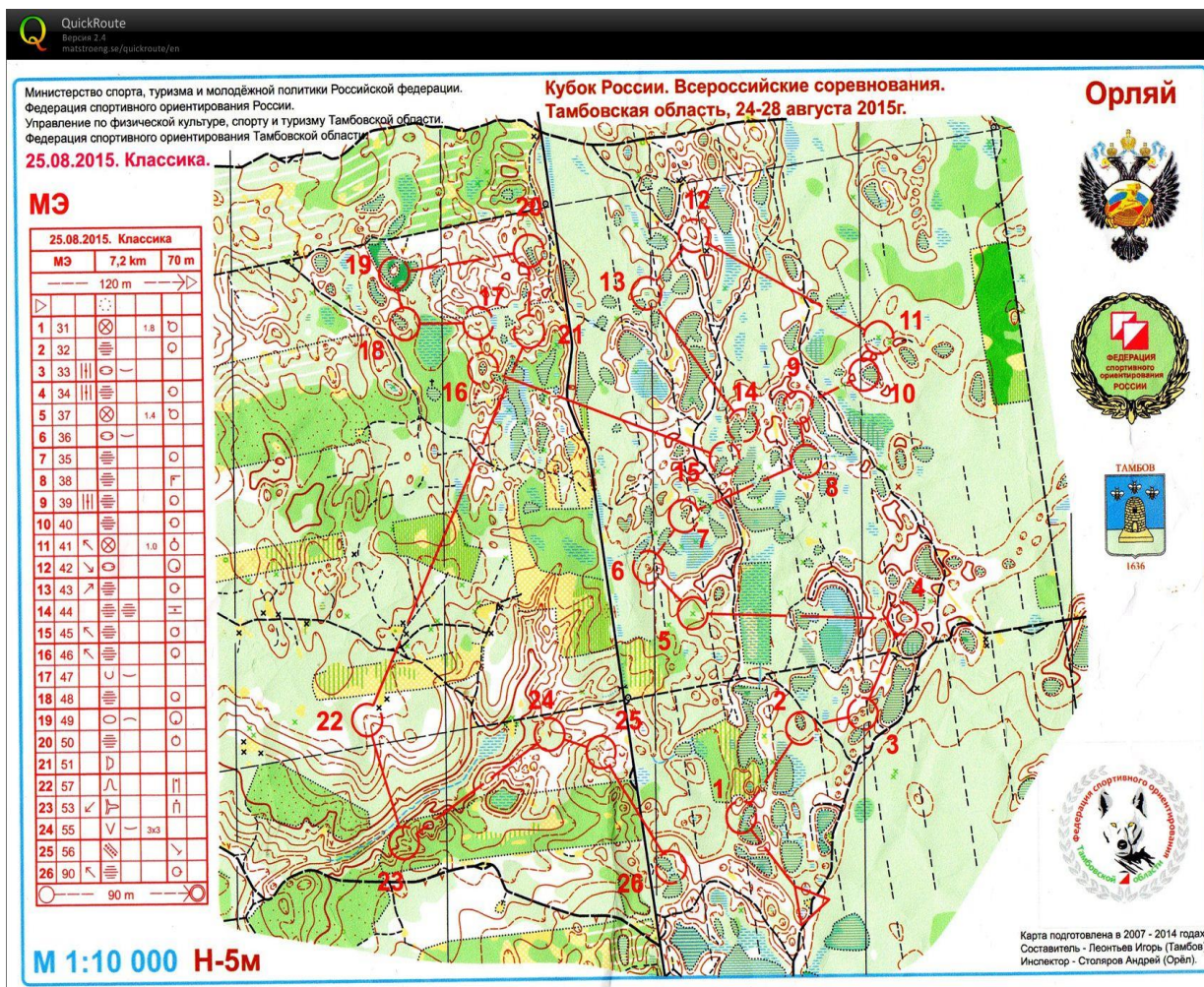


Рис.3.14. Легенды

3.3 Анализ эффективности экспериментальной методики технико-тактической подготовки обучающихся-ориентировщиков 13-15 лет»

Для развития технико-тактической подготовки в ходе эксперимента мы применяли разработанные упражнения для экспериментальной группы.

В результате использования предложенной нами методики по окончании эксперимента различия уровня технико-тактической подготовки между экспериментальной и контрольной группой имеет ярко выраженный

характер с положительным результатом участников экспериментальной группы (таблица 1). Экспериментальная группа улучшила результаты сдачи всех упражнений, включенных в программу эксперимента.

Таблица 3.5

Проверка знаний условных знаков спортивных карт в ходе эксперимента.

Фамилия Имя	% правильных ответов
Экспериментальная группа	
Пащенко Данил	85%
Ващенко Максим	89%
Черемных Евгений	91%
Фельк Юлия	88%
Леус Надежда	90%
Среднее значение	88,6
Контрольная группа	
Чесноков Максим	70%
Воронцов Сергей	75%
Романова Анастасия	78%
Лейченко Таисия	73%
Калашников Виталий	79%
Среднее значение	75

Таблица 3.6

Контроль направления на расстоянии 100 м, 200м. в ходе эксперимента

Фамилия Имя	Отклонение в метрах	
	100 м	200 м
Экспериментальная группа		
Пащенко Данил	8	16

Ващенко Максим	8	18
Черемных Евгений	7	17
Фельк Юлия	9	18
Леус Надежда	8	18
Среднее значение	8	17,4
Контрольная группа		
Чесноков Максим	11	22
Воронцов Сергей	14	21
Романова Анастасия	15	23
Лейченко Таисия	12	22
Калашников Виталий	10	20
Среднее значение	12,4	21,6

Таблица 3.7

Измерение расстояний на 100 м, и 200 м в ходе эксперимента

Фамилия Имя	Ошибка в метрах	
	100 м	200 м
Экспериментальная группа		
Пащенко Данил	8	16
Ващенко Максим	8	15
Черемных Евгений	7	17
Фельк Юлия	9	17
Леус Надежда	8	16
Среднее значение	8,0	16,2
Контрольная группа		
Чесноков Максим	11	20
Воронцов Сергей	14	21

Романова Анастасия	15	24
Лейченко Таисия	12	22
Калашников Виталий	13	23
Среднее значение	13,0	22,0

Таблица 3.8

Итоговые показатели технико-тактической подготовки ориентировщиков 13-15 лет в результате проводимого эксперимента

Тесты и упражнения	Исходный результат		Конечный результат		Сдвиг за 6 месяцев	
	Эксперим. группа	Контр. группа	Эксперим. группа	Контр. группа	Экспер. группа	Контр. группа
Условные знаки спортивных карт (тест 1)	66,4 %	64,6 %	88,6 %	75 %	+ 22,2 %	+ 10,4 %
Контроль направления (тест 2)	14 м	14,4 м	8 м	13 м	- 6 м	- 0,6 м
	22,6 м	22 м	17,4 м	21,6 м	- 5,2	- 0,4 м
Измерение расстояний на местности (тест 3)	15 м	14,2 м	8 м	13 м	- 7 м	- 0,8 м
	22,4 м	22,6 м	16,2 м	22 м	- 6,2 м	- 0,6 м

Исходя из данных **таблицы 3.8** мы можем утверждать, что обучение по предложенной нами методике дает лучшие результаты по сравнению с использованием общепринятой программой технико-тактической подготовки.

В тесте «Условные знаки спортивных карт» в конечном результате разница между экспериментальной и контрольной группой составила 9,8 % в пользу экспериментальной группы. Подобная положительная динамика наблюдается и при сравнительном анализе показателей контроля

направления, разница составила в конечном результате на 100 м – 5,4 м, на 200 м – 4,8 м.

Аналогично изменились показатели измерения расстояния на местности, в конечном результате разница составила на 100 м – 6,2 м, на 200 м – 5,6 м. в пользу экспериментальной группы.

В измерении расстояний по карте в экспериментальной группе динамика также более выражена чем в контрольной, в заключительном тестировании разница составила 14 %.

Следовательно, на основании **таблицы 3.8**, мы можем утверждать, что применяемая нами программа положительно влияет на технико-тактическую подготовку ориентировщиков 13-15 лет. И можем рекомендовать этот метод как в качестве факультативного, так и в качестве базового метода обучения. Этот метод может быть одобрен и внедрен в спортивную практику.

В связи с тем, что в спортивном ориентировании технико-тактическая подготовка на начальном периоде обучения занимает значительное место, применяемая нами методика в учебно-тренировочном процессе значительно, повышает уровень подготовки обучающихся, что в конечном итоге влияет на спортивный результат.

ВЫВОДЫ

В ходе проведения исследования и педагогического эксперимента мы сделали следующие выводы:

1. Анализ литературных источников показал, что техническая подготовка имеет важную роль при занятиях спортивным ориентированием на начальном этапе обучения, однако она имеет обобщенный характер и недостаточно разработана.

2. В процессе исследования была разработана комплексная методика технико-тактической подготовки обучающихся ориентировщиков 13-15 лет, основанная на применении комплекса упражнений на совершенствование технико-тактической подготовленности.

3. В ходе педагогического эксперимента доказано положительное влияние разработанной комплексной методики на показатели технико-тактической подготовленности обучающихся экспериментальной группы 13-15 лет по следующим тестам и контрольным испытаниям: тест №1 «Знание условных знаков спортивных карт», тест №2. «Контроль направления», в тест № 3 «Измерение расстояния». В результате проведения педагогического эксперимента выявлены следующие результаты:

- при сравнительном анализе данных тестирования отмечен статистически достоверный прирост результатов в конце эксперимента;
- по окончании эксперимента, в обеих группах (экспериментальной и контрольной) улучшились результаты по технико-тактической подготовке в экспериментальной группе на 22,2 %, в контрольной на 10 %.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Результаты экспериментальной работы позволили сделать следующие практические рекомендации:

- в тренировочном процессе для повышения уровня технико-тактической подготовки, предлагается использовать комплекс упражнений, что позволяет улучшить технико-тактическую подготовку обучающихся-ориентировщиков и способствует достижению высоких спортивных результатов;

- существует возможность дальнейшего роста технической подготовки в спортивном ориентировании. Остаются открытыми: поиск новых эффективных методик данного вида подготовки, ее содержание и исследование различных средств, форм и методов;

- выявленная и разработанная нами методика технико-тактической подготовки обучающихся-ориентировщиков позволяет применять в работе со спортсменами различных квалификаций, за счет усложнения упражнений и ускоряет процесс их технической подготовки.

Техническая и тактическая подготовка ориентировщиков особенно в младшем возрасте – главные моменты для успешных выступлений в соревнованиях по спортивному ориентированию.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агальцов В.Н. Методика начального обучения спортивному ориентированию: Автореф. дис. канд. пед. наук. - Ом.ГУФК. - 1990.
2. Акимов В.Г., Спортивное ориентирование. [Текст] / А.А. Кудряшов - Мн.: БГУ, 1977.
3. 3. Александрова Л., Бизюкин С., Меренцов С. Технологии физкультурно – спортивной деятельности: спортивное ориентирование. - Красноярск : ИПК СФУ, 2008. – С. 75. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. [Текст] - М.: ФиС, 1983.
4. Баклид Б. Тренировки по технике спортивного ориентирования на местности. [Текст] / Азимут - 2001. - № 1. - С. 14-15.
5. Бернт О. Тренировка техники спортивного ориентирования. [Текст] / Азимут. - 2003. - № 1. - С. 38.
6. Васильев Н.Д. Взаимосвязь тактической и технической подготовки в спортивном ориентировании. [Текст] / И.И Столов / Теория и практика физической культуры - 1985. – № 11. - С. 9 - 12.
7. Воронов Ю.С. Исследование соревновательной деятельности юных обучающихся ориентировщиков. [Текст] / Теория и практика физической культуры - 2000. - № 9. - С. 32.
8. Воронов Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании. [Текст] \ Уч. пособие - М.: ФСО РФ. - 1990.
9. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. [Текст] \ Уч. пособие - М.: ФСО РФ. - 1998.
10. Воронов Ю.С., Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам. [Текст] / М.В. Николин, Г.Ю. Малахова / Учебное пособие - Смоленск, 1998.

11. Воронов Ю.С., Программа детско-юношеский спортивных школ по спортивному ориентированию. [Текст] / Ю.С. Константинов - М.: ЦДЮТур. 1999.
12. Вяткин Л.А., Туризм и спортивное ориентирование. [Текст] / Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов /Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений - М.: «Академия», 2001.
13. Зубович С.Ф. О первых шагах в ориентирование. [Текст]. - Мн.: Полымя, 1983.
14. Иванов А.В., Влияние скорости передвижения спортсмена–ориентировщика, на способность к переключению внимания. [Текст] / А.А. Ширнян / Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 3.– С. 25.
15. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. [Текст] - М.: Физкультура и спорт, 1985. -
16. Казанцев С.А. Психофизиология спортивного ориентирования. [Текст] - М.: Академпринт, 2000.
17. Кивистик А.К. О технике и тактике в спортивном ориентировании. [Текст] - Тарту: изд-во ТГУ , 1979.
18. Костылев В. Размышления о процессе ориентирования. [Текст] - М.: - 1998.
19. Костылев В. Тренировочный процесс. [Текст] /Азимут. - 1999. - № 2. - С 14-16.
20. Костылев В. Философия спортивного ориентирования. [Текст] - М.: - 1995.
21. Лукашова Е.В. Авторская образовательная программа дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» на 3 года. [Текст] / В.Ю. Лукашова - ГАУДОД БОЦДЮТиЭ, 2013.


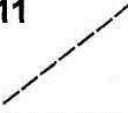
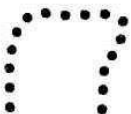
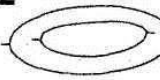


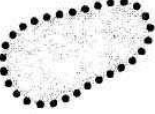


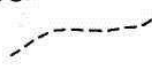
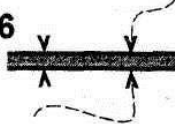

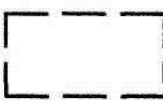





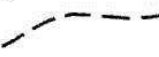

22. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. [Текст] – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
23. Нурмимаа В. Спортивное ориентирование. [Текст] \ Под ред. Лукьянова П.И. - 1997.
24. Огородников Б.И. Подготовка обучающихся ориентировщиков. [Текст] / А.Н Кирчо, Л.А. Крохин - М.: Физкультура и спорт. - 1978.
25. Огородников Б.И., Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. [Текст] / А.Л Моисеенко, Е.С. Приймак - М.: Физкультура и спорт. - 1980.
26. Приймак Е.С., Анализ методов развития некоторых навыков работы с картой у обучающихся ориентировщиков. [Текст] / О.К. Приймак, Б.И.
27. Мулахметов / Теория и практика физической культуры. -1976. - № 2. С. 45.
28. Пронтишева Л.П. Истоки мастерства. [Текст]- Винница, 1990.
29. Соколова Т. Способности к интеллектуальным операциям с картой. [Текст] Азимут. - 2003. - № 2. - С. 12-13.
30. Суслов Ф.П., Закономерности проявления ориентировщиками интегральной спортивной работоспособности в связи с динамикой умственной и физической нагрузкой. [Текст] / В.В. Чешихина / Теория и практика физической культуры. - 1998. - № 8. - С. 2.
31. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. [Текст] - М.: Просвещение, 1990.
32. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. [Текст] – М.: ЦДЮТур, 1996.
33. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. [Текст] – М. ЦДЮТиК МО РФ, 2002.

34. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. [Текст] - М.: Центр детско-юношеского туризма, 1997.
35. Худякова Л. Традиционная схема технико-тактической подготовки в спортивном ориентировании. [Текст] / Азимут. - 2000. - № 3. - С. 37.
36. Ченцов В.А. Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук «Методологические основы управления процессом обучения в учреждениях дополнительного образования туристско-краеведческого профиля». [Текст] - Москва, 2000.
37. Чешихина В.В. Исследование особенностей соревновательной деятельности квалифицированных обучающихся – ориентировщиков. [Текст] Информационный вестник спортивного ориентирования. - 1992. - № 5. –с.35-41.
38. Чешихина В.В. Динамика совершенствования памяти в процессе многолетней тренировки обучающихся-ориентировщиков. [Текст] / Метод. Рекомендации для тренеров и обучающихся-ориентировщиков. -М.: ФСО РФ.1995.
39. Шестаков М.П. Управление технической подготовкой обучающихся с использованием моделирования. [Текст] / Теория и практика физической культуры. - 1998. - №3 - С. 51.
40. Ян Арильд Юнсен. Тренировки по технике ориентирования. [Текст] /Азимут. - 2002. - № 2. - С. 37.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Задание 1 *Что означает этот знак?*

<p>1</p> 	<p>а) улучшенная дорога б) непреодолимая река в) тропа</p>	<p>11</p> 	<p>а) канава с водой б) проселочная дорога в) узкая просека</p>
<p>2</p> 	<p>а) земляной вал б) разрушенная каменная стена в) сухая канава</p>	<p>12</p> 	<p>а) яма б) лощина в) гора</p>
<p>3</p> 	<p>а) немасштабный объект рельефа б) воронка в) микробугорок</p>	<p>13</p> 	<p>а) земляной обрыв б) земляной вал в) основная горизонталь</p>
<p>4</p> 	<p>а) фруктовый сад б) открытое пространство в) лес, проходимый в одном направлении</p>	<p>14</p> 	<p>а) озеро б) запретная территория в) непреодолимое болото</p>
<p>5</p> 	<p>а) заболоченность б) непреодолимое болото в) труднопреодолимое болото</p>	<p>15</p> 	<p>а) сухая канава б) тропа в) маленькая промоина</p>
<p>6</p> 	<p>а) трубопровод б) мост в) туннель</p>	<p>16</p> 	<p>а) проход в ограде б) каменная стена в) непреодолимая ограда</p>
<p>7</p> 	<p>а) фундамент б) постройка в) застроенная территория</p>	<p>17</p> 	<p>а) стрельбище б) кормушка в) стрелка магнитного меридиана</p>
<p>8</p> 	<p>а) большая башня б) церковь в) маленькая башня</p>	<p>18</p> 	<p>а) немасштабный искусственный объект б) финиш в) точка начала ориентирования</p>
<p>9</p> 	<p>а) туннель б) переправа с мостом в) переправа без моста</p>	<p>19</p> 	<p>а) каменная россыпь б) сухая канава в) поверхность с микронеровностями</p>
<p>10</p> 	<p>а) непригодная для движения дорога б) непреодолеваемая граница в) маркированный участок</p>	<p>20</p> 	<p>а) промоина б) микроямка в) лощина</p>

Приложение 2

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ОБЪЕДИНЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

(1 год обучения)

№	Название раздела и темы	Кол-во часов		
		Всего	В том числе	
			Теория	Практика
1	Введение	2	2	-
2	Техника безопасности	4	4	-
3	История развития и современное состояние ориентирования	4	2	2
4	Снаряжение ориентировщика	4	2	2
5	Гигиена спортсмена, питание	2	2	-
6	Психологическая и морально-волевая подготовка	4	2	2
7	Интеллектуальная подготовка	10	4	6
8	Техническая подготовка	32	10	22
9	Тактическая подготовка	18	4	14
10	Соревнования по спортивному ориентированию	22	4	16
10.1	Правила соревнований	4	2	-
10.2	Участие в соревнованиях	18	2	16
11	Физическая подготовка	114	6	108
11.1	Общая физическая подготовка	72	2	70
11.2	Специальная физическая подготовка	36	2	34
11.3	Контрольные нормативы	6	2	4
	ИТОГО	216	44	172

Туристские походы, многодневные мероприятия (учебно-тренировочные сборы, слеты и т.д.) – вне сетки часов.

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ ОБЪЕДИНЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНОЕ
ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

(1 год обучения)

1. Введение

Теоретические занятия

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Спортивное ориентирование - средство физического воспитания, оздоровления, закаливания.

2. Техника безопасности

Теоретическое занятия

Основы безопасности в классе, тренажерном зале, на местности. Правила поведения на улице, следуя местной школы. Правила дорожного движения. Основы безопасности в зимний период (одежда, обувь). Меры личной безопасности для детей в ситуации уголовного процесса. Контроль времени, тренировок и соревнований. Обеспечения безопасности участников тренировки и соревнования по спортивной ориентации (азимут аварийных ситуаций, ограничения ориентации, умение выходить из леса при потере ориентации). Развивать навыки и способности, чтобы избегать ситуаций, уголовную ответственность. Моделирование ситуаций расстояние по спортивной ориентации. Применение азимут чрезвычайной ситуации.

История развития и современное состояние спортивного ориентирования

Теоретические занятия

Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом.

Практические занятия

Просмотр фото-, видеоматериалов о спортивном ориентировании.

Встреча с ведущими спортсменами-ориентировщиками Белгородчины.

3. Снаряжения для ориентирования

Теоретические занятия

Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения.

Практические занятия

Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

4. Гигиена спортсмена, питание

Теоретические занятия

Понятие Гигиены, гигиены физических упражнений и Спорта, ее значение и основные задачи. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, отдыха и физического воспитания, и спорта. Гигиена тела, одежды и обуви. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Питание перед тренировкой, перед соревнованиями и после.

5. Психологическая и морально-волевая подготовка

Теоретические занятия

Задачи и средства обучения, нравственного и психического. В психологических тренингов является одним из средств повышения спортивного духа. Темперамент и его типы: сангвинический, холерический, меланхолик, флегматик. Типы нервной системы: живой, безудержный, спокойный, слабый.

Участие в соревнованиях-это необходимое условие для совершенствования и проверки качества, моральные и возможность управлять регулировка эмоционального.

Практические занятия

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

7. Интеллектуальная подготовка

Теоретические занятия

Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями.

Общие и специальные упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления;

Практические занятия

Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи упражнений и тестов.

8. Техническая подготовка

Теоретические занятия

Спортивная карта. Масштаб карты. Условные знаки спортивных карт: линейные, точечные. Группы условных знаков.

Компас, его устройство, правила обращения. Виды компасов. Основные направления сторон горизонта. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным признакам. Ориентирование карты по компасу.

Практические занятия

Определение масштаба карты. Упражнения и игры на запоминание условных знаков спортивных карт. Работа с компасом. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным признакам. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров. Ориентирование от ориентира к ориентиру.

Средства отметки контрольного пункта (КП). Отработка навыков отметки на КП.

9. Тактическая подготовка

Теоретические занятия

Понятие о тактике ориентирования. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов. Выбор пути движения между КП: по длине, простоте выполнения, выбор привязки.

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 и уход с контрольного пункта.

Выбор скорости передвижения на дистанциях.

10. Соревнования по спортивному ориентированию

10.1. Правила соревнований по спортивному ориентированию

Теоретические занятия

Положение о соревнованиях. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе, эстафетное ориентирование. Права и обязанности участников, представителей, тренеров.

Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, В финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

10.2. Участие в соревнованиях

Теоретические занятия

Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практические занятия

Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

11. Физическая подготовка

11.1. Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

Задачи общей физической подготовки. Средства общей физической подготовки. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практические занятия

Ходьба (на пятках, пальцы ног, спортивная, на внешней и внутренней ноги, поднимая колени). Бега (вперед, назад, галопом влево, вправо, пальцы ног, с изменением направления движения). Упражнения для рук и талии, лопаточный (сгибание, расширение, вращение, махи, похищение и призрак, рокес, движение рук в сочетании с ходьбы и бега). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: веревки прыгать, шарики с начинкой, палочки, обручи, гантели. Акробатика (Стойки, кувырки, удары). Упражнения в фитнес-оборудование: веревка, сиденье, багажник, поперечины, стены-центр. Легкая атлетика (Бег на короткие расстояния, и средний, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Обучение лыж: изучение движений поочередно и одновременно, техники поворотов на месте и в движении, спуски, Торможение. Спорт и игры на свежем воздухе: игры внимание, интеллект,

координацию. Туризм: пешие прогулки в выходные дни, курс препятствий для туристов.

11.2. Специальная физическая подготовка

Теоретические занятия

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силовой выносливости. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков.

Характер и методика развития физических и специальных качеств

Практические занятия

Беговая Обучать работников, с учетом зон интенсивности: восстановления, поддержки, развития, фартлек -это скорость игры.

Развитие особых качеств, необходимых для лидера

Упражнения для развития выносливости: бег в темпе, равномерно по ровной и пересеченной местности, открытой, закрытой, бросаясь на «гору», особенно-упражнения, соревнования.

Упражнения для развития скорости: гонка начинается в высокой и низкой скорости на короткие расстояния, и средний, бег на месте в быстром темпе с подъемом бедра на высоком, работает с внезапного изменения направления, различные игры и упражнения игра проводится в быстром темпе.

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

Упражнения для разработки пятками ловкость: прыжки в длину, удары, в высоту, вниз, с одной ноги, двух ног; перевороты, упражнения на равновесие, спортивные игры, игры на свежем воздухе.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в состоянии покоя, подтягивание, приседания с двух и одной ног, приседания с грузами, упражнения с предметами (мячи, мягкие, амортизаторы).

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ног, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

11.3 Контрольные нормативы

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДЛЯ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

<i>Раздел программы</i>	<i>Знания</i>	<i>Умения</i>
Введение	- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования	- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения дополнительного образования в учебном году
Техника безопасности	- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности - правила дорожного движения - меры личной безопасности в криминальной ситуации - аварийный азимут, ограничивающие ориентиры	- находить выход из аварийных, криминальных ситуаций - уметь выходить из леса при потере ориентировки - соблюдать правила дорожного движения

История развития спортивного ориентирования	- возникновение и развитие ориентирования в стране за рубежом, в нашей области	
Снаряжение ориентировщика	- основное снаряжение, вспомогательное снаряжение - лыжное снаряжение - правила эксплуатации и хранения снаряжения - планшет и его устройство	- правильно эксплуатировать и хранить снаряжение - подбирать, изготавливать и производить установку снаряжения
Гигиена спортсмена	- влияние физических нагрузок на развитие организма человека - гигиена физических упражнений - гигиена тела, одежды, обуви	- соблюдать меры личной гигиены - составлять и соблюдать режим дня
Психологическая и морально-волевая подготовка	- значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства - методы и средства развития волевых качеств - особенности проявления волевых качеств у ориентировщиков связи с индивидуальным характером прохождения	

	тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности.	
Интеллектуальная подготовка	- логическое мышление	- выполнять упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления

<p>Техническая подготовка</p>	<ul style="list-style-type: none"> - понятие о технике ориентирования - значение техники для достижения результатов - разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема) - понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование - компас и его устройство. 	<ul style="list-style-type: none"> - правильно пользоваться компасом - ориентировать карту - определять расстояние на карте - измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально) - определять стороны горизонта по компасу - определять точку стояния - двигаться по азимуту - определять и контролировать направление с помощью компаса и карты, по объектам местности
<p>Тактическая подготовка</p>	<ul style="list-style-type: none"> - понятие о тактике - взаимосвязь техники и тактики в обучении и тренировке ориентировщиков - значение тактики для достижения наилучших результатов - понятия: опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять действия по выбору пути движения - из нескольких вариантов выбрать лучший - последовательно осуществлять выбранный путь движения - правильно использовать опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры
<p>Правила соревнований по спортивному ориентированию</p>	<ul style="list-style-type: none"> - права и обязанности участников соревнований - виды соревнований - способы проведения соревнований - действия участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном 	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдать права и обязанности участников соревнований

	коридоре, после финиша	
Участие в соревнованиях	<ul style="list-style-type: none"> - календарный план соревнований - положение о соревнованиях - условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении - действия участников в аварийной ситуации - основы безопасности при участии в соревнованиях. 	<ul style="list-style-type: none"> - закончить дистанцию по своей возрастной группе
Общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - задачи общей физической подготовки - взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок - технику лыжных ходов 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног - передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы.

<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p>- роль и значение специальной физической подготовке для роста мастерства ориентировщиков</p>	<p>- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок</p> <p>- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная</p> <p>- выполнять специальнобеговые упражнения - выполнять упражнения на развитие быстроты</p> <p>- выполнять упражнения на развитие гибкости</p> <p>- выполнять упражнения на развитие ловкости</p> <p>- выполнять упражнения на развитие силы</p>
<p>Контрольные нормативы</p>	<p>- методы проведения (тестирование, соревнования) - нормативные требования</p>	<p>- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке</p> <p>- выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию</p>