

**Тема 1. ПРЕДМЕТ, ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ
СПОРТА»**

Практические занятия –2часа

План занятий

1. Задачи и содержание учебной дисциплины
2. Требования к спортивной подготовке

Задачи и содержание учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта». Программный материал, организация изучения учебной дисциплины, зачетно-экзаменационные требования. Требования к спортивной подготовке. Характеристика основных знаний, умений и навыков, необходимых занимающимся спортивным ориентированием.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.
3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.
5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.
7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.
8. Чешихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина. – М. : Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТик, 2001. – 71 с.
10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.
11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.
12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура»: / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.
13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.
14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.
15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТик, 2005. – 328 с.

16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд. , стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.
17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.
18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.
19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.
20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.
22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.
24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.
25. Тыкул, В. И. Спортивное ориентирование : пособие для рук. кружков и внешк. учреждений / В. И. Тыкул. – М. : Просвещение, 1990. – 160с.

Тема 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДОВ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Практические занятия – 2 часа

Семинарские занятия – 2 часа

План занятий

1. Характеристика видов спортивного ориентирования
2. Программа видов спортивного ориентирования на чемпионате мира и чемпионате Европы

Характеристика видов спортивного ориентирования: ориентирование бегом, ориентирование на лыжах, ориентирование на велосипедах и ориентирование по тропам. Программа видов спортивного ориентирования на чемпионате мира и чемпионате Европы.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.
3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.
5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.
7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.
8. Чешихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина. – М. : Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в

ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТиК, 2001. – 71 с.

10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.

11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.

12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура»: / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.

13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.

14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.

15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.

16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд., стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.

17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.

18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.

19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.

20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.

22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.

24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.

25. Тыкул, В. И. Спортивное ориентирование : пособие для рук. кружков и внешк. учреждений / В. И. Тыкул. – М. : Просвещение, 1990. – 160с.

Тема 3. ИСТОРИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ О ВОЗНИКНОВЕНИИ И РАЗВИТИИ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Практические занятия – 4 часа

План занятий

1. История развития спортивного ориентирования
2. Белорусская федерация ориентирования: задачи, структура.

Происхождение и первое упоминание о спортивном ориентировании. История развития спортивного ориентирования в Республике Беларусь и за рубежом. Участие белорусских ориентировщиков во всесоюзных и международных соревнованиях по спортивному ориентированию. Ведущие тренеры Республики Беларусь по спортивному ориентированию. Международная федерация спортивного ориентирования: задачи, структура. Белорусская федерация ориентирования: задачи, структура. Секции по спортивному ориентированию в Республике Беларусь.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.
3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.
5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.
7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.
8. Чехихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чехихина. – М. : Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в

ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТиК, 2001. – 71 с.

10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.

11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.

12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура»: / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.

13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.

14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.

15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.

16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд., стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.

17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.

18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.

19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.

20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.

22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.

24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.

25. Тыкул, В. И. Спортивное ориентирование : пособие для рук. кружков и внешк. учреждений / В. И. Тыкул. – М. : Просвещение, 1990. – 160с.

Тема 4. МЕСТО СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Семинарское занятия – 2 часа

План занятий

1. Роль спортивного ориентирования в развитии физических и психических качеств, функциональных систем организма.
2. Спортивное ориентирование в системе физического воспитания.

Роль спортивного ориентирования в развитии физических и психических качеств, функциональных систем организма. Воспитательное и образовательное значение спортивного ориентирования. Спортивное ориентирование в системе физического воспитания. Спортивное ориентирование как средство активного отдыха и оздоровления населения.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.
3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.
5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.
7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.
8. Чешихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина. – М. : Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в

ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТиК, 2001. – 71 с.

10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.

11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.

12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура»: / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.

13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.

14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.

15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.

16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд. , стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.

17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.

18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.

19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.

20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.

22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.

24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.

25. Тыкул, В. И. Спортивное ориентирование : пособие для рук. кружков и внешк. учреждений / В. И. Тыкул. – М. : Просвещение, 1990. – 160с.

Тема 4. КЛАССИФИКАЦИЯ И ТЕРМИНОЛОГИЯ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Практические занятия – 2 часа

Семинарские занятия – 2 часа

План занятий

1. Классификация видов спортивного ориентирования
2. Основная терминология в спортивном ориентировании
3. Международная терминология в спортивном ориентировании.

Классификация видов спортивного ориентирования, видов дистанций, спортивной техники, физических упражнений, методов обучения и тренировки, средств подготовки, мест занятий и инвентаря. Основная терминология в спортивном ориентировании. Логичность терминологии. Международная терминология в спортивном ориентировании.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.
3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.
5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.
7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.
8. Чехихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чехихина. – М. : Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТиК, 2001. – 71 с.
10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.
11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.
12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура» / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.
13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.
14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.
15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.
16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд. , стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.
17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.
18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.
19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.
20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.
22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.
24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.

Тема 6. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Практические занятия – 4 часа

План занятий

1. Характеристика травм на занятиях и соревнованиях по спортивному ориентированию
2. Требования к местам занятий и инвентарю
3. Оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях

Характеристика травм на занятиях и соревнованиях по спортивному ориентированию. Причины, вызывающие травматизм. Меры профилактики травматизма. Требования к местам занятий и инвентарю. Роль преподавателя в обеспечении мер безопасности. Оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Выбор местности для проведения учебно-тренировочных занятий.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.
3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.
5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.
7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.
8. Чешихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина. – М. : Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТиК, 2001. – 71 с.
10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.
11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.
12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура» / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.
13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.
14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.
15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.
16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд. , стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.
17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.
18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.
19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.
20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.
22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.
24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.

Тема 7. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Практические занятия – 24 часа

Семинарские занятия – 2 часа

План занятий

1. Разделы и содержание международных правил соревнований.
2. Положение о соревнованиях.
3. Оборудование мест размещения участников, судей, старта и финиша.
4. Выполнение обязанностей судей: на старте, на дистанции, в секретариате.
5. Подведение итогов, составление отчета о соревнованиях.

Виды и характеристика соревнований по спортивному ориентированию. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию. Этапы подготовки и проведения соревнования: спортивный календарь, разработка положения о соревнованиях и программы, создание организационного комитета и утверждение плана его работы, составление и утверждение сметы расходов, подбор и утверждение главной судейской коллегии. Обеспечение соревнований картографическим материалом. Материально-техническое обеспечение соревнований. Оборудование мест размещения участников, судей, старта и финиша. Проведение совместного совещания судейской коллегии и представителей команд. Выполнение обязанностей судей: на старте, на дистанции, в секретариате. Обеспечение безопасности участников соревнований. Подведение итогов, составление отчета о соревнованиях.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.
3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.

5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.
7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.
8. Чехихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чехихина. – М. : Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТиК, 2001. – 71 с.
10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.
11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.
12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура»: / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.
13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.
14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.
15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.
16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд. , стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.
17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.
18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.
19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.

20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.
22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.
24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.

Тема 8. ПРИНЦИПЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ДИСТАНЦИЙ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Практические занятия – 16 часов
Семинарские занятия – 2 часа

План занятий

1. Основные принципы планирования дистанции
2. Основные свойства местности
3. Дистанция, её параметры

Основные принципы планирования дистанции по спортивному ориентированию. Планирование и постановка дистанции заданного направления (sprint, middle, long, эстафетного ориентирования). Задачи начальников дистанций. Классификация и типы местности, их характеристика. Особенности планирования дистанций с учетом специфики местности.

Предпосылки подготовки дистанций спортивного ориентирования. Основные свойства местности: степень сложности, пригодность для ориентирования, беговая проходимость.

Дистанция: старт (расположение), этапы между контрольными пунктами, контрольные пункты, финиш (расположение), чтение карты, выбор пути, уровень сложности, опасные участки местности. Программа соревнований. Информация о дистанции.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.
3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.
5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.

7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.

8. Чешихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина. – М. : Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТиК, 2001. – 71 с.

10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.

11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.

12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура»: / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.

13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.

14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.

15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.

16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд., стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.

17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.

18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.

19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.

20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.

22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.

24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.

Тема 9. АНТИДОПИНГОВАЯ ПОЛИТИКА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Семинарские занятия – 2 часа

План занятий

1. Допинг, определение понятия.
2. Документы, регламентирующие антидопинговую политику.

Допинг, определение понятия. Допинг – как социальная проблема. Антидопинговые организации (Всемирное антидопинговое агентство, национальное антидопинговое агентство). Документы, регламентирующие антидопинговую политику. Всемирный антидопинговый кодекс и Всемирная антидопинговая программа.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.
3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.
5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.
7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.
8. Чешихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина. – М. : Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТик,

2001. – 71 с.

10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.

11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.

12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура» / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.

13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.

14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.

15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.

16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд., стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.

17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.

18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.

19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.

20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.

22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.

24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.

Тема 10. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Практические занятия – 6 часов

Семинарские занятия – 2 часа

План занятий

1. Классификация средств спортивной подготовки.
2. Составление комплексов упражнений и проведение их в различных формах занятий.

Классификация средств спортивной подготовки. Физические упражнения как основные средства тренировки и их характеристика. Методы спортивной тренировки и их характеристика.

Выполнение общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Составление комплексов упражнений и проведение их в различных формах занятий.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.
3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.
5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.
7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.
8. Чехихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чехихина. – М. : Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в

ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТиК, 2001. – 71 с.

10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.

11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.

12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура»: / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.

13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.

14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.

15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.

16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд., стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.

17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.

18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.

19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.

20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.

22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.

24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

25. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
26. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.
27. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
28. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.
29. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
30. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.
31. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.
32. Чешихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина. – М. : Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

33. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТиК, 2001. – 71 с.
34. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.
35. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.
36. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура»: / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.
37. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.
38. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.
39. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.
40. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд. , стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.
41. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.
42. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.
43. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.
44. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
45. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.
46. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
47. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.
48. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.
49. Тыкул, В. И. Спортивное ориентирование : пособие для рук.

кружков и внешк. учреждений / В. И. Тыкул. – М. : Просвещение, 1990. – 160с.

Тема 11. ОБЪЕМ И ИНТЕНСИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Практические занятия – 2 часа

Семинарские занятия – 2 часа

План занятий

1. Понятие объема и интенсивности физической нагрузки
2. Определение параметров интенсивности.

Понятие объема и интенсивности физической нагрузки. Определение параметров интенсивности. Примерные величины объема и интенсивности физической нагрузки для спортсменов различной квалификации. Определение интенсивности по скорости, лактату, частоте сокращения сердца (ЧСС). Потребление кислорода в процентах от максимального в каждом режиме. Скорость в процентах от соревновательной и максимальной.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.
3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.
5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.
7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.
8. Чешихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина. – М. : Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТК, 2001. – 71 с.
10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в

спортивном ориентировании: учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.

11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.

12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура»: / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.

13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.

14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.

15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.

16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд., стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.

17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.

18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.

19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.

20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.

22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.

24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.

Тема 12. ВИДЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

Семинарские занятия – 2 часа

План занятий

1. Характеристика, цели и задачи видов подготовки спортсменов-ориентировщиков.
2. Методы и средства подготовки
3. Организация и проведение занятий по: общефизической, технической, тактической, морально-волевой подготовке

Характеристика, цели и задачи видов подготовки спортсменов-ориентировщиков. Методы и средства подготовки. Закономерности формирования двигательных умений и навыков, развитие физических качеств. Организация и проведение занятий по: общефизической, технической, тактической, морально-волевой подготовке.

Цели и задачи физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Соотношение ОФП и СФП в многолетней подготовке спортсмена-ориентировщика. Средства и методы, использование дополнительных факторов повышения работоспособности. Цели и задачи технической подготовки. Организация и проведение занятий по изучению и совершенствованию техники ориентирования.

Определение понятия о тактике. Тактические знания, умения, навыки. Тактическое мышление. Способы передвижения, варианты распределения сил на соревновательной дистанции. Выработка чувства времени, темпа.

Цели, задачи морально-волевой подготовки. Задачи и основные методы преодоления объективных и субъективных трудностей. Средства и методы управления психическим состоянием спортсмена. Эмоциональные процессы. Положительные эмоции и их влияние на физическое состояние спортсмена. Отрицательные эмоции, их появление и способы преодоления. Цели и задачи интеллектуальной подготовки. Средства, методы, формы интеллектуальной подготовки

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.
3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. –

102 с.

4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.
5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.
7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.
8. Чешихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина. – М. : Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТиК, 2001. – 71 с.
10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.
11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.
12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура»: / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.
13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.
14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.
15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.
16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд., стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.
17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.
18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.
19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.

20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.
22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.
24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.

Тема 13. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Практические занятия – 56 часа

Семинарские занятия – 4 часа

План занятий

1. Педагогическая характеристика основных физических качеств
2. Возрастные и половые особенности развития физических качеств.
3. Общая и специальная подготовка.
4. Подбор средств и методов

Педагогическая характеристика основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость). Возрастные и половые особенности развития физических качеств. Общая и специальная подготовка. Подбор средств и методов, дозировка применения общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации. Последовательность их применения.

Виды проявления силовых возможностей и упражнения для развития силы. Средства и методы воспитания силы. Планирование силовой подготовки. Общая характеристика нагрузок различной интенсивности. Тренировочный эффект нагрузок в различных зонах интенсивности. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей.

Средства и методы воспитания выносливости. Содержание тренировочных программ по развитию выносливости. Параметры соревновательной нагрузки. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости.

Средства и методы воспитания координационных способностей. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей. Средства и методы воспитания быстроты. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты. Средства и методы воспитания гибкости. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М.

Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.

3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.

4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.

5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.

6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.

7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.

8. Чешихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина. – М. : Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТиК, 2001. – 71 с.

10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.

11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.

12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура»: / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.

13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.

14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.

15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.

16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд., стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.

17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.

18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.
19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.
20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.
22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.
24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.

Тема 14. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Практические занятия – 32 часа

Семинарские занятия – 4 часа

План занятий

1. Определение понятия техники ориентирования
2. Элементы, приемы и способы ориентирования.
3. Вспомогательные технические действия.
4. Технические элементы
5. Технические приемы

Определение понятия техники ориентирования, её значения для достижения высоких спортивных результатов. Элементы, приемы и способы ориентирования. Условные знаки в спортивном ориентировании. Выбор пути движения. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте. Держание карты, чипа (карточки). Предварительный сбор информации перед стартом. Технический план прохождения соревновательной дистанции. Техническая разминка. Особенности техники в ориентировании бегом, в ориентировании на лыжах, в ориентировании на велосипеде, в ориентировании по тропам.

Вспомогательные технические действия. Обращение с компасом: классификация компасов, основные приемы обращения с компасом, ориентирование карты, снятие азимута с карты. Чтение и интерпретация карты: формирования умения и навыка читать карту и сопоставлять с местностью, чтение карты на ходу и на бегу, легенды КП. Отметка на КП: классификация видов отметок в спортивном ориентировании, алгоритм действий при заходе на КП, электронная отметка, отметка компостером. Элементы техники. классификация условных знаков: дорожная сеть, гидрография, растительность, камни и скалы, искусственные объекты и сооружения. Рельеф. Технические элементы: бег в направлении, оценка расстояния, ориентирование за счет чтения карты. Технические приемы: ориентирование с помощью чтения карты, ориентирование по площадным объектам, ориентирование по линейным объектам, ориентирование по точечным объектам, ориентирование по рельефу; «точное» и «грубое» чтение карты; приемы скоростного ориентирования; приемы точного ориентирования; ориентирование с помощью бега по направлению, «бег в мешок», «бег с упреждением», «точный азимут».

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.
3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.
5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.
7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.
8. Чехихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чехихина. – М. : Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании : учеб. пособие / Ю. С. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТК, 2001. – 71 с.
10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие / Ю. С. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.
11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.
12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура»: / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.
13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.
14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.
15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТК, 2005. –

328 с.

16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд. , стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.

17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.

18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.

19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.

20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.

22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.

24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.

Тема 15. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Практические занятия – 32 часа

Семинарские занятия – 2 часа

План занятий

1. Предмет, задачи обучения.
2. Двигательные умения и навыки
3. Значение двигательных умений и навыков в процессе подготовки спортсменов.
4. Специфика применения дидактических принципов при обучении в спортивном ориентировании.
5. Этапы обучения техническим действиям.
6. Структура процесса обучения.

Предмет, задачи обучения. Двигательные умения и навыки. Значение двигательных умений и навыков в процессе подготовки спортсменов. Особенности умений и навыков в спортивном ориентировании. Специфика применения дидактических принципов при обучении в спортивном ориентировании. Воспитывающий характер обучения. Оздоровительная направленность. Сознательность и активность. Доступность и индивидуализация. Наглядность и прочность.

Этапы обучения техническим действиям. Характеристика этапов: задачи, содержание, методы. Последовательность использования упражнений при обучении отдельным техническим приемам и способам ориентирования в «помещении» и на местности. Особенности обучения навыкам спортивного ориентирования с учетом различного уровня физической подготовленности, возраста. Структура процесса обучения: этап начального разучивания (овладение навыками), этап закрепления навыка, этап совершенствования навыка. Методы и методические приемы разучивания. Предупреждение и устранение грубых ошибок: характерные ошибки, основные причины ошибок.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М.

Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.

3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.

4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.

5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.

6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.

7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.

8. Чешихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина. – М. : Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТиК, 2001. – 71 с.

10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.

11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.

12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура»: / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.

13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.

14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.

15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.

16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд., стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.

17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.

18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.
 19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.
 20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
 21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.
 22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
 23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.
 24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.
- Тыкул, В. И. Спортивное ориентирование : пособие для рук. кружков и внешк. учреждений / В. И. Тыкул. – М. : Просв

Тема 16. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Практические занятия – 16 часов
Семинарские занятия – 4 часа

План занятий

1. Определение понятия тактики ориентирования.
2. Взаимосвязь тактики и техники обучения и спортивной подготовке.
3. Учет проходимости при выборе варианта движения.
4. Влияние рельефа на скорость бега.
5. Этапы обучения тактическим действиям.

Определение понятия тактики ориентирования. Взаимосвязь тактики и техники обучения и спортивной подготовке спортсменов-ориентировщиков. Значение тактики для достижения высоких спортивных результатов. Выбор пути движения. Учет проходимости при выборе варианта движения. Влияние рельефа на скорость бега. Критерии выбора пути. Тактическое планирование этапов (перегонов). Дисциплина во время дистанции. Соотношение скорости бега и ориентирования. Тактика прохождения отдельных участков дистанции. Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований (на классической дистанции, средней дистанции, спринте, эстафете). Особенности тактики в ориентировании бегом, в ориентировании на лыжах, в ориентировании на велосипеде, в ориентировании по тропам. Тактический план прохождения дистанции.

Выбор варианта: учет влияния рельефа на скорость бега, учет влияния проходимости при выборе варианта, учет сложности ориентирования, основные принципы выбора варианта, критерии выбора пути. Тактическое деление этапа дистанции: скоростное ориентирование, переход к точному ориентированию, точное ориентирование, тактическая дисциплина, регулирование скорости бега при движении по дистанции. Тактика прохождения отдельных участков дистанции. Действия в особых ситуациях.

Этапы обучения тактическим действиям. Характеристика этапов обучения: задачи, содержание, методы. Последовательность использования упражнений при обучении отдельным тактическим приемам и способам ориентирования в помещении и на местности. Особенности обучения навыкам спортивного ориентирования с учетом различного уровня физической подготовленности, возраста. Упражнения по специально подготовленным спортивным картам.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.
3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.
5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.
7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.
8. Чешихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина. – М. : Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТиК, 2001. – 71 с.
10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.
11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.
12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура»: / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.
13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.
14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.
15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.
16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском

путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд. , стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.

17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.

18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.

19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.

20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.

22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.

24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.

25. Тыкул, В. И. Спортивное ориентирование : пособие для рук. кружков и внешк. учреждений / В. И. Тыкул. – М. : Просвещение, 1990. – 160с.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

26. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
27. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.
28. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
29. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.
30. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
31. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.
32. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.
33. Чехихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чехихина. – М. : Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

34. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТик, 2001. – 71 с.
35. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.
36. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.
37. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура»: / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.
38. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.
39. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.

40. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.
41. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд. , стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.
42. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.
43. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.
44. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.
45. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
46. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.
47. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
48. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.
49. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.
50. Тыкул, В. И. Спортивное ориентирование : пособие для рук. кружков и внешк. учреждений / В. И. Тыкул. – М. : Просвещение, 1990. – 160с.

Тема 22. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА-ОРИЕНТИРОВЩИКА

Практические занятия – 4 часа

Семинарские занятия – 2 часа

План занятий

1. Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании
2. Объяснение ведущих ощущений и восприятия; двигательные представления
3. Психологическая подготовка спортсмена-ориентировщика

Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании. Средства и методы психологической подготовки.

Объяснение ведущих ощущений и восприятия; двигательные представления; процессы мышления; эмоциональные процессы и состояния; волевые процессы; особенности процессов реагирования; процессы внимания и ориентирования.

Психологическая подготовка спортсмена-ориентировщика к соревнованиям. Основные сбивающие факторы на соревнованиях. Приемы регуляции и саморегуляции психологических состояний в условиях соревновательной деятельности. Диагностика психических качеств спортсменов-ориентировщиков. Объективные психологические трудности в ориентировании (большие тренировочные и умственные нагрузки, неблагоприятные метеоусловия, препятствия на трассе ориентирования, необходимость быстрого принятия правильных решений.). Субъективные психологические трудности в ориентировании (недостаточное внимание, несобранность, неуверенность в своих силах, переоценка своих возможностей, «болезнь первого контрольного пункта», нерешительность в выборе пути, отсутствие самостоятельности, неадекватная реакция на соперников, растерянность при потере ориентировки).

Адаптация к району спортивных соревнований, изучение сильных и слабых сторон соперников, регуляция психического состояния. Сосредоточение в период старта, выбор основных и запасных вариантов движения, произвольное управление вниманием, поведение при встрече с соперником на дистанции, отсутствие сбоев и срывов, четкое выполнение плана, намеченного пред стартом. Возникновение суеты на дистанции. Процесс восстановления после финиша, анализ положительных и отрицательных моментов, совершенствование личностных качеств, анализ и

подведение итогов соревнований, работа над ошибками.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.
3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.
5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.
7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.
8. Чешихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина. – М. : Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании : учеб. пособие / Ю. С. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТик, 2001. – 71 с.
10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие / Ю. С. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.
11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.
12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура»: / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.
13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.
14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.
15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТик, 2005. –

328 с.

16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд. , стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.

17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.

18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.

19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.

20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.

22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.

24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.

25. Тыкул, В. И. Спортивное ориентирование : пособие для рук. кружков и внешк. учреждений / В. И. Тыкул. – М. : Просвещение, 1990. – 160с.

Тема 18. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

Практические занятия – 8 часов
Семинарские занятия – 2 часа

План занятий

1. Интеллектуальная подготовка в ориентировании
2. Особенности тактического мышления

Интеллектуальная подготовка в ориентировании. Характеристика способностей. Интеллект: интеллектуальные способности. Методика развития интеллектуальных способностей. Особенности тактического мышления, оперативной памяти, внимания и эмоционально-волевого состояния

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.
3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.
5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.
7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.
8. Чешихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина. – М. : Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТик, 2001. – 71 с.
10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО

РФ, 1998. – 65 с.

11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.

12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура» : / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.

13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.

14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.

15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.

16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд., стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.

17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.

18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.

19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.

20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.

22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.

24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.

25. Тыкул, В. И. Спортивное ориентирование : пособие для рук. кружков и внешк. учреждений / В. И. Тыкул. – М. : Просвещение, 1990. – 160с.

Тема 19. МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Семинарские занятия – 2 часа

План занятий

1. Физиологические механизмы восстановления работоспособности после физической нагрузки.
2. Средства восстановления: педагогические, физиотерапевтические, фармакологические, гигиенические
3. Методика применения различных средств восстановления.

Физиологические механизмы восстановления работоспособности после физической нагрузки. Средства восстановления: педагогические, физиотерапевтические, фармакологические, гигиенические.

Педагогические средства: чередование работы и отдыха, методов и средств тренировки, рельефа местности, мест проведения занятий.

Физиотерапевтические средства: ультразвуковой, гидро- и вибромассаж, различные формы душа, баня, ванны, электростимуляция, магнитотерапия, дыхание ионовыми смесями, обогащенными кислородом и т.д.

Фармакологические средства: витаминные, белково-витаминные препараты, микроэлементы, применение оротата калия, настойки женьшеня, элеутерококка и т.д.

Методика применения различных средств восстановления в зависимости от напряженности тренировочной нагрузки, объема, интенсивности, этапа спортивной подготовки.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.
3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.
5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С.

Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.

7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.

8. Чешихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина. – М. : Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТиК, 2001. – 71 с.

10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.

11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.

12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура»: / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.

13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.

14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.

15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.

16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд., стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.

17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.

18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.

19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.

20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.

22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.

24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.

25. Тыкул, В. И. Спортивное ориентирование : пособие для рук. кружков и внешк. учреждений / В. И. Тыкул. – М. : Просвещение, 1990. – 160с.

Тема 20. ПЕРИОДИЗАЦИЯ ГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Семинарские занятия – 2 часа

План занятий

1. Периодизация тренировочного процесса в спортивном ориентировании.
2. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок в годичном цикле
3. Методы и средства тренировки в годичном цикле
4. Проведение занятий с использованием различных методов, их анализ

Периодизация тренировочного процесса в спортивном ориентировании. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок в годичном цикле. Методы и средства тренировки в годичном цикле.

Проведение занятий с использованием различных методов, их анализ. Решение задач общефизической, специально-физической, тактической, технической подготовки спортсменов-ориентировщиков на различных этапах годичного цикла.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.
3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.
5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.
7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.
8. Чешихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина. – М. : Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в

ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТиК, 2001. – 71 с.

10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.

11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.

12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура»: / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.

13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.

14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.

15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.

16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд., стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.

17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.

18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.

19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.

20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.

22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.

24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.

25. Тыкул, В. И. Спортивное ориентирование : пособие для рук. кружков и внешк. учреждений / В. И. Тыкул. – М. : Просвещение, 1990. – 160с.

Тема 21. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Семинарские занятия – 2 часа

План занятий

1. Организационно-методические особенности многолетней спортивной подготовки в спортивном ориентировании.
2. Планирование и содержание тренировочных занятий в группах различного спортивного мастерства.

Организационно-методические особенности многолетней спортивной подготовки в спортивном ориентировании. Цели и задачи на различных этапах многолетней спортивной подготовки. Планирование и содержание тренировочных занятий в группах различного спортивного мастерства.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.
3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.
5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.
7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.
8. Чешихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина. – М. : Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТиК, 2001. – 71 с.
10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в

спортивном ориентировании: учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.

11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.

12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура»: / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.

13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.

14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.

15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.

16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд., стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.

17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.

18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.

19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.

20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.

22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.

24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.

25. Тыкул, В. И. Спортивное ориентирование : пособие для рук. кружков и внешк. учреждений / В. И. Тыкул. – М. : Просвещение, 1990. – 160с.

Тема 22. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР И ОРИЕНТАЦИЯ В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

Практические занятия – 2 часа
Семинарские занятия – 2 часа

План занятий

1. Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена.
2. Основные показатели отбора
3. Средства и методы отбора:

Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена. Принципы отбора, этапы отбора. Основные показатели отбора: спортивно-технические результаты и их динамика, возраст, состояние здоровья, уровень развития специальных физических качеств. Потенциальные возможности функций организма, психическая устойчивость, наличие цели (мотивация). Средства и методы отбора: общие, инструментальные, специфические.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.
3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.
5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.
7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.
8. Чешихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина. – М. : Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в

ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТиК, 2001. – 71 с.

10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.

11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.

12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура»: / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.

13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.

14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.

15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.

16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд., стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.

17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.

18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.

19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.

20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.

22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.

24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.

25. Тыкул, В. И. Спортивное ориентирование : пособие для рук. кружков и внешк. учреждений / В. И. Тыкул. – М. : Просвещение, 1990. – 160с.

Тема 23. МОДЕЛИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ И ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Практические занятия – 2 часа

План занятий

1. Теоретический аспект моделирования в спортивной деятельности
2. Модельные характеристики спортсмена.
3. Методика отбора ориентировщиков

Теоретический аспект моделирования в спортивной деятельности. Определение понятия «моделирование». Формирование моделей соревновательной деятельности. Направления моделей соревновательной деятельности: модель тренирующих воздействий; модели, отражающие структуру соревновательной деятельности и ее характеристики; необходимые для достижения заданного результата; модель процессов соревновательной и тренировочной деятельности; уровень соревновательной деятельности.

Модельные характеристики спортсмена. Возраст, стаж спортивной деятельности, оптимальные возрастные границы высокой результативности спортсмена, морфологические признаки. Уровень подготовленности спортсмена-ориентировщика. Понятия об одаренности и способностях. Принципы отбора. Основные пути отбора. Основные этапы отбора.

Методика отбора ориентировщиков по их способностям, спортивно-техническим результатам, возрасту, состоянию здоровья, уровню развития специальных физических качеств, потенциальных возможностей функциональных систем организма (легочная вентиляция, показатели крови и т.д.), психическая устойчивость к перенесению тренировочных нагрузок.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.
3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.
5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б.

Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.

6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.

7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.

8. Чешихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина. – М. : Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТиК, 2001. – 71 с.

10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.

11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.

12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура»: / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.

13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.

14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.

15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.

16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд., стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.

17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.

18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.

19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.

20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.

22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.

24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.

25. Тыкул, В. И. Спортивное ориентирование : пособие для рук. кружков и внешк. учреждений / В. И. Тыкул. – М. : Просвещение, 1990. – 160с.

Тема 24. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Практические занятия – 42 часа

Семинарские занятия – 2 часа

План занятий

1. Проведение учебно-тренировочных занятий в бесснежное время года
2. Общая физическая нагрузка на занятиях.
3. Организация занятий, подбор средств, их методическое использование

Проведение учебно-тренировочных занятий в бесснежное время года (задачи общей физической подготовки – первый этап подготовительного периода). Практический показ организации занятий, подбор средств, их методическое использование, объем и интенсивность. Общая физическая подготовка на занятиях. Проведение учебно-тренировочных занятий в бесснежное время года (задачи специальной физической подготовки – второй этап подготовительного периода). Организация занятий, подбор средств, их методическое использование. Общая физическая нагрузка на занятиях. Проведение учебно-тренировочных занятий в бесснежное время года (развитие специальной выносливости – третий этап подготовительного периода). Организация занятий, подбор средств, их методическое использование. Объем и интенсивность. Общая физическая нагрузка на занятиях. Проведение учебно-тренировочных занятий в снежное время года (задачи развития специальных качеств, совершенствование технико-тактической подготовки – соревновательный период спортивной подготовки). Организация занятий.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.
3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.
5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С.

Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.

7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.

8. Чешихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина. – М. : Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТиК, 2001. – 71 с.

10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.

11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.

12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура»: / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.

13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.

14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.

15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.

16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд. , стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.

17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.

18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.

19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.

20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.

22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.

24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.

25. Тыкул, В. И. Спортивное ориентирование : пособие для рук. кружков и внешк. учреждений / В. И. Тыкул. – М. : Просвещение, 1990. – 160с.

Тема 25. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Практические занятия – 4 часа

Семинарские занятия – 2 часа

План занятий

1. Требования к планированию.
2. Виды планирования
3. Определение плана подготовки и участия в календарных соревнованиях

Требования к планированию. Систематический контроль. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Неразрывность и преемственность видов планирования.

Определение плана подготовки и участия в календарных соревнованиях. Установление уровня тренировочных и соревновательных нагрузок для отдельных групп занимающихся с учетом индивидуальных особенностей.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.
3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.
5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.
7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.
8. Чешихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина. – М. : Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТик,

2001. – 71 с.

10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.

11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.

12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура»: / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.

13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.

14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.

15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.

16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд., стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.

17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.

18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.

19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.

20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.

22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.

24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.

25. Тыкул, В. И. Спортивное ориентирование : пособие для рук. кружков и внешк. учреждений / В. И. Тыкул. – М. : Просвещение, 1990. – 160с.

Тема 26. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ГРУППАХ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Практические занятия – 14 часов

Семинарские занятия - 2 часа

План занятий

1. Организационно-методические особенности многолетней подготовки в спортивном ориентировании.
2. Цели и задачи на различных этапах многолетней подготовки
3. Периодизация тренировочного процесса у спортсменов-ориентировщиков различной квалификации.
4. Определение средств и методов физической, технической и тактической подготовки
5. Составление документов перспективного, оперативного и текущего планирования, недельного микроцикла, учебно-тренировочных занятий.

Организационно-методические особенности многолетней подготовки в спортивном ориентировании. Цели и задачи на различных этапах многолетней подготовки. Планирование и содержание тренировочных занятий в группах различного спортивного мастерства. Периодизация тренировочного процесса у спортсменов-ориентировщиков различной квалификации. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок в годичном цикле тренировки у ориентировщиков различной квалификации.

Планирование и содержание тренировочных занятий. Средства тренировки, их характеристика. Построение и содержание тренировочных занятий в зависимости от квалификации, возраста и пола. Методы тренировки и их характеристика: равномерный, повторный, интервальный, соревновательный. Назначение каждого метода, отрезки дистанции. Пульсовой режим, интенсивность передвижения. Время передвижения. Применяемые средства в конкретном методе.

Определение средств и методов физической, технической и тактической подготовки в соответствии со спортивной квалификацией и задач по росту спортивного мастерства. Содержание средств интеллектуальной и психологической подготовки занимающихся. Организация воспитательной работы. Организация врачебного и педагогического контроля.

Составление документов перспективного, оперативного и текущего планирования, недельного микроцикла, учебно-тренировочных занятий.

Цели, задачи и этапы многолетней спортивной подготовки в различных возрастных группах сборных команд. Организационные формы и методы работы со сборными командами. Моделирование, планирование, контроль и

корреляция. Объем, средства и методы, интенсивность тренировочных нагрузок в круглогодичной спортивной подготовке. Особенности работы в период учебно-тренировочных сборов.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.
3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.
5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.
7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.
8. Чешихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина. – М. : Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТик, 2001. – 71 с.
10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.
11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.
12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура»: / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.
13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.
14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И.

Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.

15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.

16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд. , стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.

17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.

18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.

19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.

20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.

22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.

24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.

25. Тыкул, В. И. Спортивное ориентирование : пособие для рук. кружков и внешк. учреждений / В. И. Тыкул. – М. : Просвещение, 1990. – 160с.

Тема 27. КОНТРОЛЬ И УЧЕТ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Практические занятия – 6 часов

Семинарские занятия – 2 часа

План занятий

1. Виды контроля
2. Контроль мощности и емкости анаэробных процессов
3. Контроль физической, технической, тактической, психологической подготовленности

Виды контроля: оперативный, текущий, этапный. Требования к показателям, используемым в контроле. Контроль физической подготовленности (оценка силовых качеств, гибкости, скоростных способностей, координационных способностей, выносливости). Контроль мощности и емкости анаэробных процессов (общий, алактатный и лактатный кислородный долг, максимальное количество лактата в мышцах и крови, кислотно-основное равновесие артериальной крови (РН)).

Контроль мощности, подвижности и емкости аэробных процессов (максимальное потребление кислорода – VO_{2max} , максимальная легочная вентиляция, время достижения максимальных показателей потребления кислорода, порог анаэробного обмена (ПАНО), продолжительность работы на уровне ПАНО, уровень мочевины в крови, время удержания максимальных величин легочной вентиляции, сердечный выброс (л, мин), систолический выброс (мл), частота сердечных сокращений (уд.мин), мышечный кровоток, капилляризация мышечных волокон).

Спортивно-педагогические методы оценки аэробных и анаэробных возможностей спортсмена.

Контроль за состоянием здоровья. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена-ориентировщика. Контроль за техникой ориентирования. Контроль за уровнем психической работоспособности. Анализ соревнований.

Контроль нагрузки, состояния физической, функциональной, технической, тактической и психологической подготовки членов сборной команды Республики Беларусь.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.

3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.
5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.
7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.
8. Чешихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина. – М. : Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТиК, 2001. – 71 с.
10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.
11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.
12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура»: / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.
13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.
14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.
15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.
16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд., стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.
17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.
18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.

19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.
20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.
22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.
24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.
25. Тыкул, В. И. Спортивное ориентирование : пособие для рук. кружков и внешк. учреждений / В. И. Тыкул. – М. : Просвещение, 1990. – 160с.

Тема 29. МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ЕЕ АНАЛИЗ

Практические занятия – 10 часа

Семинарские занятия – 2 часа

План занятий

1. Определение объекта и предмета исследования
2. Общие требования в работе с научно-методической литературой
3. Представление рефератов по теме исследования.

Определение объекта и предмета исследования. Методика работы в научной библиотеке. Отбор и подготовка научно-методической литературы. Общие требования в работе с научно-методической литературой. Конспектирование, группировка и систематизация материалов. Представление рефератов по теме исследования.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.
3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.
5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.
7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.
8. Чешихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина. – М. : Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТК,

2001. – 71 с.

10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.

11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.

12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура»: / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.

13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.

14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.

15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.

16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд. , стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.

17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.

18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.

19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.

20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.

22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.

24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.

25. Тыкул, В. И. Спортивное ориентирование : пособие для рук. кружков и внешк. учреждений / В. И. Тыкул. – М. : Просвещение, 1990. – 160с.

Тема 30. МЕТОДЫ И МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Практические занятия – 2 часа

Семинарские занятия – 2 часа

План занятий

1. Характеристика инструментальных методик и методов исследования.
2. Педагогические методы исследования:
3. Медико-биологические, психологические, математические методы исследования

Характеристика инструментальных методик и методов исследования. Педагогические методы исследования: педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, обобщение опыта, фотографирование, анкетирование, хронометрирование, контрольные испытания. Медико-биологические, психологические, математические методы исследования. Оценка здоровья, развития физических и специальных качеств ориентировщиков, функциональных систем организма.

Использование педагогических методов исследования для определения уровня развития физических качеств.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.
3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.
5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.
7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.
8. Чешихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина. – М. : Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТиК, 2001. – 71 с.
10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.
11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.
12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура»: / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.
13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.
14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.
15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.
16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд. , стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.
17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.
18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.
19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.
20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.
22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.
24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.

25. Тыкул, В. И. Спортивное ориентирование : пособие для рук. кружков и внешк. учреждений / В. И. Тыкул. – М. : Просвещение, 1990. – 160с.

Тема 32. МЕТОДЫ И МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Практические занятия – 4 часа

План занятий

1. Значение экспериментально-исследовательской работы студентов в образовательном процессе.
2. Организация научной работы студентов.
3. Требования к курсовым работам.

Значение экспериментально-исследовательской работы студентов в образовательном процессе. Организация научной работы студентов: изучение специфических методов исследования, выполнение курсовой и дипломной работы экспериментального характера, участие в работе студенческих научных кружков, конференций. Требования к курсовым работам. Оформление курсовой работы. Оглавление, формулировка цели, задач, новизны, гипотезы, объекта и предмета исследования. Определение методов исследования и их характеристика. Оформление таблиц, графиков, рисунков. Формирование заключения, выводов.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.
3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.
5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.
7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.
8. Чешихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина. – М. : Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТиК, 2001. – 71 с.
10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.
11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.
12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура»: / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.
13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.
14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.
15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.
16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд. , стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.
17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.
18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.
19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.
20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.
22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.
24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.
25. Тыкул, В. И. Спортивное ориентирование : пособие для рук.

кружков и внешк. учреждений / В. И. Тыкул. – М. : Просвещение, 1990. – 160с.

Тема 33. МАТЕМАТИКО-СТАТИСТИЧЕСКАЯ ОБРАБОТКА МАТЕРИАЛОВ НАУЧНОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Практические занятия – 26 часов

План занятий

1. Характеристика видов статистической обработки экспериментального материала.
2. Генеральная совокупность и выборка
3. Статистическая совокупность и статистические признаки.

Характеристика видов статистической обработки экспериментального материала. Генеральная совокупность и выборка. Статистическая совокупность и статистические признаки. Числовые характеристики выборки: среднее арифметическое, медиана, мода, размах вариации, дисперсия и стандартное отклонение, коэффициент вариации. Основные понятия.

Вычисление средней арифметической совокупности результатов исследования. Способы вычисления достоверности различий между двумя независимыми результатами исследования. Определение достоверности различий по t-критерию Стьюдента. Определение меры связи между явлениями. Определение коэффициента корреляции при оценке качественных признаков. Определение коэффициента корреляции при количественных измерениях.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.
3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.
5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.
7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.

8. Чешихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина. – М. : Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТиК, 2001. – 71 с.

10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.

11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.

12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура» : / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.

13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.

14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.

15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.

16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд., стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.

17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.

18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.

19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.

20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.

22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.

24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.

25. Тыкул, В. И. Спортивное ориентирование : пособие для рук. кружков и внешк. учреждений / В. И. Тыкул. – М. : Просвещение, 1990. – 160с.

Тема 34. ПОДГОТОВКА И ОФОРМЛЕНИЕ НАУЧНОЙ РАБОТЫ

Практические занятия – 4 часа

План занятий

1. Основные требования к рукописи и ее оформлению .
2. Условные обозначения, ссылки в тексте, цитаты, оформление табличного материала, графиков, рисунков.

План-конспект, оглавление. Основные требования к рукописи и ее оформлению. Определение понятия «печатный лист». Рубрикация текста. Язык и стиль научной и методической работы, представление отдельных видов текстового материала. Условные обозначения, ссылки в тексте, цитаты, оформление табличного материала, графиков, рисунков. Библиографическое описание, библиографический список научно-методической литературы.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.
3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.
5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.
7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.
8. Чешихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина. – М. : Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТик, 2001. – 71 с.
10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в

спортивном ориентировании: учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.

11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.

12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура»: / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.

13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.

14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.

15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.

16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд., стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.

17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.

18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.

19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.

20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.

22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.

24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.

25. Тыкул, В. И. Спортивное ориентирование : пособие для рук. кружков и внешк. учреждений / В. И. Тыкул. – М. : Просвещение, 1990. – 160с.

Тема 35. ПОДГОТОВКА И ОБОРУДОВАНИЕ УЧЕБНО-СПОРТИВНЫХ ПОЛИГОНОВ

Практические занятия – 8 часов

План занятий

1. Спортивно-технические требования к учебно-спортивным полигонам
2. Оснащение соревнований
3. . Оборудование трасс

Спортивно-технические требования к учебно-спортивным полигонам. Оснащение спортивных соревнований судейским, информационным и другим специальным оборудованием.

Подготовка учебно-спортивного полигона к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям. Оборудование трасс. Электронное оборудование для регистрации взятия контрольных пунктов.

Особенности спортивных сооружений. Современные требования к спортивным сооружениям. Факторы, влияющие на выбор места для соревнований.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.
3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.
5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.
7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.
8. Чешихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина. – М. : Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в

ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТиК, 2001. – 71 с.

10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.

11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.

12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура»: / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.

13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.

14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.

15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.

16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд., стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.

17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.

18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.

19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.

20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.

22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.

24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.

25. Тыкул, В. И. Спортивное ориентирование : пособие для рук. кружков и внешк. учреждений / В. И. Тыкул. – М. : Просвещение, 1990. – 160с.

Тема 36. СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ И СНАРЯЖЕНИЕ

Практические занятия – 6 часов

Семинарские занятия – 2 часа

План занятий

1. Характеристика инвентаря и снаряжения для летнего и зимнего спортивного ориентирования.
2. Карточки для отметки, станции для отметки, их преимущества и подготовка к спортивным соревнованиям.

Характеристика инвентаря и снаряжения для летнего и зимнего спортивного ориентирования. Спортивные компаса, их виды и модификации. Устройства для отметки, компостеры, чипы, современные модификации устройств, электронная отметка. Карточки для отметки, станции для отметки, их преимущества и подготовка к спортивным соревнованиям.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.
3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.
5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.
7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.
8. Чешихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина. – М. : Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТиК, 2001. – 71 с.

10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.
11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.
12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура»: / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.
13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.
14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.
15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.
16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд. , стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.
17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.
18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.
19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.
20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.
22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.
24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.
25. Тыкул, В. И. Спортивное ориентирование : пособие для рук. кружков и внешк. учреждений / В. И. Тыкул. – М. : Просвещение, 1990. – 160с.

Тема 37. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Практические занятия – 6 часов
Семинарские занятия – 2 часа

План занятий

1. Демонстрация учебных кинофильмов, видеозаписей процесса обучения, тренировки или технического мастерства.
2. Применение компьютерной программы OSAD для планирование учебно-тренировочных трасс.
3. Использование в подготовке спортсмена-ориентировщика тренажерных устройств. Требования, предъявляемые к тренажерам.

Демонстрация учебных кинофильмов, видеозаписей процесса обучения, тренировки или технического мастерства. Избирательная демонстрация движения спортсмена по дистанции. Использование навигационной системы, лыжероллеров, тренажеров. Получение объективных данных с целью их коррекции или сохранения заданных параметров с помощью различных устройств. Использование электронных систем sportident. Применение компьютерной программы OSAD для планирование учебно-тренировочных трасс.

Использование в подготовке спортсмена-ориентировщика тренажерных устройств. Требования, предъявляемые к тренажерам. Моделирование интенсивности тренировочных нагрузок.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.
3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.
5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.
7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. –

112 с.

8. Чехихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чехихина. – М. : Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТиК, 2001. – 71 с.

10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.

11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.

12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура»: / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.

13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.

14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.

15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.

16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд., стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.

17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.

18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.

19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.

20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.

22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.

24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.

25. Тыкул, В. И. Спортивное ориентирование : пособие для рук. кружков и внешк. учреждений / В. И. Тыкул. – М. : Просвещение, 1990. – 160с.

**Тема 38. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАВЫКОВ ОБУЧЕНИЯ
ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫМ И СПЕЦИАЛЬНО – ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫМ
УПРАЖНЕНИЯМ**

Практические занятия – 42 часа

Применение на практике средств и методов использования общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений для развития различных видов выносливости, силы, быстроты, гибкости, координации.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.
3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.
5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.
7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.
8. Чешихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина. – М. : Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТик, 2001. – 71 с.
10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в

спортивном ориентировании: учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.

11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.

12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура»: / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.

13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.

14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.

15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.

16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд. , стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.

17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.

18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.

19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.

20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.

22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.

24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.

25. Тыкул, В. И. Спортивное ориентирование : пособие для рук. кружков и внешк. учреждений / В. И. Тыкул. – М. : Просвещение, 1990. – 160с.

Тема 39. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ И ПСИХИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

Практические занятия – 60 часов
Семинарские занятия – 2 часа

План занятий

1. Совершенствование физических качеств
2. Воспитание психических качеств

Совершенствование физических качеств с использованием общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Сила (собственно силовые способности, скоростно-силовые, силовая выносливость). Быстрота (отдельных двигательных актов частоты движений, преодоления конкретных дистанций). Выносливость.

Развитие координационных способностей. Акробатические упражнения; спортивные и подвижные игры; комбинированные эстафеты; упражнения на гимнастических снарядах; легкоатлетические и акробатические прыжки; упражнения с предметами; имитационные упражнения, моделирующие различные ситуации, складывающиеся в процессе бега по дистанции.

Воспитание психических качеств. Волевые процессы: внимание, мышление, смелость и решительность. Отработка основных методических приемов и методов регуляции и саморегуляции психических состояний в процессе тренировочных занятий и соревнований. Практическое выполнение комплексов специальных упражнений для совершенствования способности и саморегуляции психического состояния.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.
3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.

5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.
7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.
8. Чешихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина. – М. : Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТиК, 2001. – 71 с.
10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.
11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.
12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура»: / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.
13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.
14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.
15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.
16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд. , стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.
17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.
18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.
19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.

20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.
22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.
24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.
25. Тыкул, В. И. Спортивное ориентирование : пособие для рук. кружков и внешк. учреждений / В. И. Тыкул. – М. : Просвещение, 1990. – 160с.

Тема 40. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРИЕМОВ И СПОСОБОВ ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Практические занятия – 52 часа

Семинарские занятия – 2 часа

План занятий

1. Совершенствование приемов и способов ориентирования
2. Совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.
3. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий
4. Типичные ошибки спортсмена-ориентировщика.

Совершенствование приемов и способов ориентирования: чтение карты, определение направления движения, измерение расстояний на местности и карте, движение по направлению с чтением спортивной карты, по азимуту с чтением спортивной карты, бег по линейным ориентирам, бег по точечным ориентирам. Выбор генерального направления движения. Тактическое мышление. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Оценка района контрольного пункта. Техническая разминка перед стартом.

Совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Процесс решения основных тактических задач, влияние различных факторов на их решение. Выбор пути: «Взятие КП», тактический план, выбор темпа и ритма технико-тактических действий, выбор скорости передвижения. Коэффициент беговой проходимости. Действия ориентировщика при потере ориентирования. Действия спортсмена в нестандартных ситуациях. Типичные ошибки спортсмена-ориентировщика.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.
3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.

5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.
7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.
8. Чешихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина. – М. : Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТиК, 2001. – 71 с.
10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.
11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.
12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура»: / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.
13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.
14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.
15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.
16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд. , стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.
17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.
18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.
19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.

20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.
22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.
24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.
25. Тыкул, В. И. Спортивное ориентирование : пособие для рук. кружков и внешк. учреждений / В. И. Тыкул. – М. : Просвещение, 1990. – 160с.

Тема 41. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ БЕГОВОЙ И ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Практические занятия – 44 часов

План занятий

1. Основы техники бега: виды спортивного бега
2. Техника лыжных ходов: анализ структуры движений

Основы техники бега: виды спортивного бега (sprint, middle, long). Основные кинематические и динамические параметры. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Особенности техники бега в спортивном ориентировании.

Техника лыжных ходов: анализ структуры движений попеременными и одновременными лыжными ходами в различных условиях внешней среды. Техника конькового и полуконькового лыжного хода на трассах спортивного ориентирования. Применение различных способов передвижения на соревновательных трассах, их соотношение в зависимости от пересеченности местности, состояния лыжни и погодных условий в день соревнований.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.
3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.
5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.
7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.
8. Чехихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чехихина. – М. : Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТиК, 2001. – 71 с.
10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.
11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.
12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура»: / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.
13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.
14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.
15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.
16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд. , стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.
17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.
18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.
19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.
20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.
22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.

24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.

25. Тыкул, В. И. Спортивное ориентирование : пособие для рук. кружков и внешк. учреждений / В. И. Тыкул. – М. : Просвещение, 1990. – 160с.

Тема 42. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ СПОРТСМЕНА-ОРИЕНТИРОВЩИКА

Практические занятия – 40 часов

План занятий

1. Тренировка базовых качеств спортсмена-ориентировщика
2. Тренировка элементов техники и тактики.
3. Комплексные тренировки.

Тренировка базовых качеств спортсмена-ориентировщика: концентрация внимания, закрепление внимания, мышление, мысленное воображение, память. Тренировка элементов техники и тактики. Комплексные тренировки.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.
3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.
5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.
7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.
8. Чешихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина. – М. : Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в

ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТиК, 2001. – 71 с.

10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.

11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.

12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура»: / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.

13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.

14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.

15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.

16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд., стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.

17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.

18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.

19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.

20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.

22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.

24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.

25. Тыкул, В. И. Спортивное ориентирование : пособие для рук. кружков и внешк. учреждений / В. И. Тыкул. – М. : Просвещение, 1990. – 160с.

Тема 43. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ

Практические занятия – 4 часа

Семинарские занятия – 2 часа

План занятий

1. Структура и типы уроков
2. Комплектование учебных групп.
3. Обязанности тренера при организации занятий по спортивному ориентированию
4. Требования к рациональной организации обучения

Структура и типы уроков. Продолжительность занятий. Комплектование учебных групп. Особые требования к дисциплине на занятиях. Обязанности тренера при организации занятий по спортивному ориентированию. Подбор местности при обучении. Формы организации процесса обучения: групповая и индивидуальная, урочная, самостоятельная. Фронтальный, поточный и индивидуальный способы проведения учебно-тренировочных занятий. Требования к рациональной организации обучения. Плотность уроков. Контроль и оценка результатов обучения.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.
3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.
5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.
7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.

8. Чешихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина. – М. :Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТиК, 2001. – 71 с.

10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.

11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.

12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура»: / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.

13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.

14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.

15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.

16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд. , стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.

17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.

18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.

19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.

20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.

22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.

24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.

25. Тыкул, В. И. Спортивное ориентирование : пособие для рук. кружков и внешк. учреждений / В. И. Тыкул. – М. : Просвещение, 1990. – 160с.

Тема 44. ПРИОБРЕТЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАВЫКОВ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

Практические занятия – 32 часов

Семинарские занятия – 2 часа

План занятий

1. Развитие выносливости, подбор средств для развития выносливости.
2. Контроль за физической нагрузкой.
3. Методы развития скоростной и силовой выносливости.
4. Развитие быстроты.
5. Особенности проведения и содержания подготовительной, основной и заключительной части занятия в зависимости от поставленных педагогических задач
6. Проведение различных игр с элементами спортивного ориентирования.

Развитие выносливости, подбор средств для развития выносливости; объем и интенсивность физической нагрузки для развития выносливости. Дозирование физической нагрузки в каждом тренировочном занятии. Контроль за физической нагрузкой. Развитие выносливости в подготовительном и соревновательном периодах. Развитие силовой выносливости; подбор средств для развития силовой выносливости. Развитие скоростной выносливости, подбор средств для развития скоростной выносливости, объем и интенсивность физической нагрузки для развития силовой выносливости. Методы развития скоростной и силовой выносливости. Развитие силовой выносливости в подготовительном и соревновательном периодах.

Развитие быстроты: подбор средств для развития быстроты, методы развития быстроты. Объем и интенсивность физической нагрузки для развития быстроты. Контроль за физической нагрузкой. Развитие быстроты в подготовительном и соревновательном периодах.

Особенности проведения и содержания подготовительной, основной и заключительной части занятия в зависимости от поставленных педагогических задач. Методические приемы, позволяющие обучать начинающих спортсменов основам техники и тактики в определенной последовательности. Проведение студентами 8-10 упражнений. Проведение различных игр с элементами

спортивного ориентирования: выбор и подготовка мест занятий с учетом подготовленности занимающихся.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.
3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.
5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.
7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.
8. Чехихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чехихина. – М. : Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТик, 2001. – 71 с.
10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.
11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.
12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура»: / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.
13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.
14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И.

Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.

15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.

16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд. , стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.

17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.

18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.

19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.

20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.

22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.

24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.

25. Тыкул, В. И. Спортивное ориентирование : пособие для рук. кружков и внешк. учреждений / В. И. Тыкул. – М. : Просвещение, 1990. – 160с.

Тема 45. ПРИОБРИТЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАВЫКОВ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Практические занятия – 24 часа

Семинарские занятия – 4 часа

План занятий

1. Совершенствование знаний, умений, навыков, объяснение и показ.
2. Выявление ошибок в технике и подбор упражнений для их исправления
3. Анализ действий спортсмена на дистанции по видеозаписи.
4. Проведение учебно-тренировочных занятий в бесснежное время года.

Совершенствование знаний, умений, навыков, объяснение и показ. Выполнение последовательных технико-тактических действий на дистанции. Выявление ошибок в технике и подбор упражнений для их исправления. Анализ действий спортсмена на дистанции по видеозаписи.

Проведение учебно-тренировочных занятий в бесснежное время года. Практический показ организации занятий, подбор средств, их методическое использование, объем и интенсивность. Общая физическая нагрузка на занятиях.

Проведение учебно-тренировочных занятий в бесснежное время года (задачи общей физической подготовки – первый этап подготовительного периода). Практический показ организации занятий, подбор средств, их методическое использование, объем и интенсивность. Общая физическая нагрузка на занятиях.

Проведение учебно-тренировочных занятий в бесснежное время года (задачи специальной физической подготовки – второй этап подготовительного периода). Организация занятий, подбор средств, их методическое использование. Общая физическая нагрузка на занятиях. Проведение учебно-тренировочных занятий в бесснежное время года (развитие специальной выносливости – третий этап подготовительного периода). Организация занятий, подбор средств, их методическое использование. Объем и интенсивность. Общая физическая нагрузка на занятиях.

Проведение учебно-тренировочных занятий в бесснежное время года (задачи развития специальных качеств, совершенствование технико-тактического мастерства – соревновательный период тренировки). Организация занятий. Объем и интенсивность, общая нагрузка на занятиях.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.
3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.
5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.
7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.
8. Чехихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чехихина. – М. : Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТик, 2001. – 71 с.
10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.
11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.
12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура»: / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.
13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.
14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.
15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТик, 2005. – 328 с.

16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд. , стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.
17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.
18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.
19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.
20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.
22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.
24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.
25. Тыкул, В. И. Спортивное ориентирование : пособие для рук. кружков и внешк. учреждений / В. И. Тыкул. – М. : Просвещение, 1990. – 160с.

Тема 46. ОВЛАДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ НАВЫКАМИ ОРГАНИЗАЦИИ И УПРАВЛЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ

Практические занятия – 12 часов

Семинарские занятия – 2 часа

План занятий

1. Ознакомление с документацией учебно-тренировочного процесса
2. Овладение методами отбора в ДЮСШ
3. Составление персональной характеристики молодого спортсмена
4. Методы дозирования физической нагрузки

Ознакомление с документацией учебно-тренировочного процесса (учебный план, график, программа, поурочный план, конспект урока, план тренировок). Журнал учета посещаемости и успеваемости. Дневник тренировок спортсмена. Отчет о работе. Судейские документы.

Овладение методами отбора в ДЮСШ. Определение оптимального возраста для занятий лыжными гонками. Наглядность, биологический и оптимальный возраст, при котором достигаются наивысшие результаты. Значение наследственности в проявлении ростовых показателей. Педагогические наблюдения за спортсменами и динамикой спортивно-технических показателей. Составление персональной характеристики молодого спортсмена: сила воли, психическая уравновешенность, скорость прироста показателей, усвоение нового материала, объемов нагрузки. Умение терпеть усталость, болевые ощущения, низкую температуру. Овладение основными методами и средствами в ДЮСШ. Характеристика средств тренировки. Методы дозирования физической нагрузки (объем, интенсивность). Индивидуальный подход в процессе тренировок по половому признаку, возрасту, квалификации.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.

3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.
5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.
7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.
8. Чешихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина. – М. : Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТиК, 2001. – 71 с.
10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.
11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.
12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура»: / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.
13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.
14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.
15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.
16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ.

– 3-е изд. , стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.

17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.

18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.

19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.

20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.

22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.

24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.

25. Тыкул, В. И. Спортивное ориентирование : пособие для рук. кружков и внешк. учреждений / В. И. Тыкул. – М. : Просвещение, 1990. – 160с.

Тема 47. ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ ТРЕНЕРА В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧЕБНО-СПОРТИВНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Практические занятия – 2 часа

План занятий

1. Организационные особенности работы тренера.
2. Учебно-методическая документация учебно-тренировочного процесса
3. Организация спортивных лагерей, особенности воспитательной работы.

Организационные особенности работы тренера в специализированных учебно-спортивных учреждениях. Учебно-методическая документация учебно-тренировочного процесса. Особенности учебно-тренировочного процесса в группах разных возрастов. Задачи, средства и методы тренировки, методы отборы в ДЮСШ. Содержание и формы воспитательной работы.

Формы и содержание культурно-массовой работы. Формы и содержание работы с родителями. Организация спортивных лагерей, особенности воспитательной работы.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.
3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.
5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.
7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.

8. Чешихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина. – М. :Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТиК, 2001. – 71 с.

10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.

11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.

12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура»: / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.

13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.

14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.

15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.

16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд. , стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.

17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.

18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.

19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.

20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.

22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.

24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.

25. Тыкул, В. И. Спортивное ориентирование : пособие для рук. кружков и внешк. учреждений / В. И. Тыкул. – М. : Просвещение, 1990. – 160с.

Тема 48. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНЕРА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Практические занятия – 4 часа

Семинарские занятия – 2 часа

План занятий

1. Тренер как педагог и воспитатель
2. Функции тренера
3. Роль личности тренера в учебно-тренировочной и воспитательной работе.

Тренер как педагог и воспитатель. Творческая система «тренер-ученик», взаимоотношения «тренер-коллектив», способы управления коллективом: автократический, либеральный, демократический. Функции тренера (обучение, воспитание, учет, контроль, планирование, организация, самосовершенствование).

Основные документы, регламентирующие организацию и проведение учебно-тренировочного процесса. Единство процесса воспитательной и спортивной работы.

Воспитание чувства любви к коллективу, чувства товарищества, взаимопомощи и дисциплинированности. Решение этических, эстетических и оздоровительных задач на занятиях спортивным ориентированием.

Роль личности тренера в учебно-тренировочной и воспитательной работе. Формы, методы, содержание учебно-воспитательной работы.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.
3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.
5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С.

Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.

7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.

8. Чешихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина. – М. : Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТиК, 2001. – 71 с.

10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.

11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.

12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура»: / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.

13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.

14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.

15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.

16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд. , стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.

17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.

18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.

19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.

20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.

22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.

24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.

25. Тыкул, В. И. Спортивное ориентирование : пособие для рук. кружков и внешк. учреждений / В. И. Тыкул. – М. : Просвещение, 1990. – 160с.

Тема 49. ФОРМА И СОДЕРЖАНИЕ ДНЕВНИКА ТРЕНИРОВОК СПОРТСМЕНА В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Практические занятия – 2 часа

План занятий

1. Дневник тренировок спортсмена
2. Обобщение показателей (построение графиков, диаграмм)

Дневник тренировок спортсмена. Содержание дневника тренировок спортсмена. Заполнение дневника. Текстовая и цифровая запись выполнения тренировочной нагрузки за тренировку, неделю, месячный цикл, за этап и годичный цикл. Обобщение показателей тренировочных нагрузок, спортивных результатов, показателей медико-биологических, биохимических и функциональных показателей, построение графиков, диаграмм.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.
3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.
5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.
7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.
8. Чешихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина. – М. : Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в

ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТиК, 2001. – 71 с.

10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.

11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.

12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура»: / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.

13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.

14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.

15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.

16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд., стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.

17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.

18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.

19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.

20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.

22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.

24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.

25. Тыкул, В. И. Спортивное ориентирование : пособие для рук. кружков и внешк. учреждений / В. И. Тыкул. – М. : Просвещение, 1990. – 160с.

Тема 50. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Практические занятия – 12 часов
Семинарские занятия – 2 часа

План занятий

1. Основные организационные задачи, решаемые тренером при работе со спортсменами-ориентировщиками высокой квалификации
2. Методы исследования функциональной подготовки в процессе нагрузки и восстановления
3. Составление документов оперативного и перспективного планирования тренировочного процесса.

Основные организационные задачи, решаемые тренером при работе со спортсменами-ориентировщиками высокой квалификации, входящими в состав сборных команд РБ и других ведомств. Основные методы тренировки, применяемые со спортсменами высокой квалификации.

Методы исследования функциональной подготовки в процессе нагрузки и восстановления. Коррекция тренировочного процесса на основе функциональных исследований. Составление документов оперативного и перспективного планирования тренировочного процесса.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.
3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.
5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.
7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.

8. Чешихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина. – М. :Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТиК, 2001. – 71 с.

10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.

11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.

12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура»: / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.

13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.

14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.

15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.

16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд. , стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.

17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.

18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.

19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.

20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.

22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.

24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.

25. Тыкул, В. И. Спортивное ориентирование : пособие для рук. кружков и внешк. учреждений / В. И. Тыкул. – М. : Просвещение, 1990. – 160с.

Тема 51. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

Практические занятия – 2 часа

План занятий

1. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов (документация, отчетность, финансирование)
2. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов (учебный план, расписание и содержание учебно-тренировочных занятий,)

Организация и проведение учебно-тренировочных сборов: документация, отчетность, финансирование, цели и задачи, учебный план, расписание и содержание учебно-тренировочных занятий, распорядок дня, идеологическая и воспитательная работа

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.
3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.
5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.
7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.
8. Чешихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина. – М. : Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТиК, 2001. – 71 с.
10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.
11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.
12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура» / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.
13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.
14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.
15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.
16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд. , стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.
17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.
18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.
19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.
20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.
22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.
24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.

Тема 52. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТ ПО СОСТАВЛЕНИЮ СПОРТИВНЫХ КАРТ

Практические занятия – 8 часов
Семинарские занятия – 2 часа

План занятий

1. Приемы и способы рисования спортивных карт.
2. Корректировка спортивных карт.
3. Организация полевых работ по корректировке спортивной карты.
4. Методика рисования различных типов рельефа

Приемы и способы рисования спортивных карт. Определение высоты точек. Определение положения точек. Ошибки измерений и их устранение. Корректировка: нанесение линейных ориентиров и плановых очертаний площадных объектов. Нанесение микрообъектов. Съёмка рельефа. Ориентиры на рельефе. Инструментальные методы картосъёмки.

Корректировка спортивных карт. Нанесение линейных ориентиров и плановых очертаний площадных объектов. Нанесение микрообъектов. Съёмка рельефа. Заполнение площадей. Программный комплекс "OCAD"

Организация полевых работ по корректировке спортивной карты: распределение участков спортивной карты между составителями, определение единого хода к корректировке данной местности, составление плана-графика работ, организация работ непосредственно в районе спортивной карты.

Методика рисования различных типов рельефа: овражный, пойменный, маренный, куполообразный, горный. Использование простейших приспособлений и специальных приборов для определения характеристик различных форм рельефа.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.
3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. –

Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.

5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.

6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.

7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.

8. Чешихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина. – М. : Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТиК, 2001. – 71 с.

10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.

11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.

12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура»: / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.

13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.

14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.

15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.

16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд. , стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.

17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.

18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.

19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.

20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.
22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.
24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.
25. Тыкул, В. И. Спортивное ориентирование : пособие для рук. кружков и внешк. учреждений / В. И. Тыкул. – М. : Просвещение, 1990. – 160с.

Тема 55. ОРГАНИЗАЦИЯ ИДЕОЛОГИЧЕСКОЙ, ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ, УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ, СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

Практические занятия – 4 часа

План занятий

1. Организация и формы идеологической и воспитательной работы
2. Общие основы периодизации годичной подготовки спортсменов в избранном виде спорта.
3. Организация проведения спортивных соревнований с занимающимися в спортивно-оздоровительном лагере.

Организация и формы идеологической и воспитательной работы, культурно-досуговых и спортивно-массовых мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере. Содержание планов идеологической, воспитательной и спортивно-массовой работы спортивно-оздоровительного лагеря.

Общие основы периодизации годичной подготовки спортсменов в избранном виде спорта. Организация и содержание общей и специальной физической подготовки в соответствии со спецификой вида спорта в условиях спортивно-оздоровительного лагеря. Количество, продолжительность и место проведения учебно-тренировочных занятий. Направленность, объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Восстановительные мероприятия.

Подбор общеразвивающих упражнений для проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Методика составления комплексов общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Форма записи общеразвивающих упражнений. Содержание организационно-методических указаний.

Организация и проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.

Организация проведения спортивных соревнований с занимающимися в спортивно-оздоровительном лагере.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : ФиС, 1983. – 152 с.
3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1983. – 107 с.
5. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
6. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 112 с.
7. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.
8. Чешихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина. – М. : Советский спорт. – 2006. – 232 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании : учеб. пособие / Ю. С. Воронов ; СГИФК. – М. : ЦДЮТик, 2001. – 71 с.
10. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие / Ю. С. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.
11. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.
12. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура» / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.
13. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.
14. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.
15. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТик, 2005. – 328 с.
16. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском

путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов ; ЦДЮТур РФ. – 3-е изд. , стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.

17. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.

18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.

19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.

20. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

21. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб., 1994. – 96 с.

22. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.

24. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; СГИФК. – Смоленск, 1994. – 88 с.

25. Тыкул, В. И. Спортивное ориентирование : пособие для рук. кружков и внешк. учреждений / В. И. Тыкул. – М. : Просвещение, 1990. – 160с.