

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «КИРОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

Принята
на заседании
педагогического совета
от.18.06.18 г. (протокол № 07)

Утверждена
приказом № 122 от 27.08.2018
МБОУ ДО «Кировская ДЮСШ»

**Дополнительная
предпрофессиональная программа
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта «Спортивное ориентирование»**

Срок реализации программы 10 лет

Возраст лиц, проходящих подготовку – от 8 лет и старше.

Рецензенты: Кандидат педагогических наук Панова Н.В.
Зам. директора по УВР Яковлева Н.И.

Программа разработана:
тренеры-преподаватели высшей категории
по спортивному ориентированию
Козьмов А.Н.

г. Кировск 2018 г.

Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа по спортивному ориентированию для МБОУ ДОД «Кировская ДЮСШ» разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ,

Приказа Минспорта России от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта,

Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта,

Приказ Минспорта России от 12.09.2013 N 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Приказ Министерства спорта РФ от 20 ноября 2014 г. № 930 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование"

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

Соревнования по спортивному ориентированию проводятся в разных группах, которые могут быть сформированы как по возрастному принципу, так и по уровню мастерства участников. Сложность дистанции и её длина определяются по возрастной группе и сложности местности соревнований.

Спортсмену-ориентировщику необходимо обладать высокими физическими качествами, отлично знать топографию, в совершенстве владеть компасом и уверенно читать карту, быстро и правильно выбирать путь движения по незнакомой местности, иметь высокие волевые качества.

Спортивное ориентирование - один из немногих видов спорта, где участники соревнований действуют индивидуально, вне поля зрения тренеров, судей, зрителей, даже соперников. Поэтому для достижения цели необходимы хорошая психологическая подготовка, проявление настойчивости, решительности, смелости, самообладания. В технической подготовке спортсмена-ориентировщика два основных компонента: техника ориентирования (работа с картой и компасом) и техника передвижения на местности (бегом или на лыжах).

Кроме оздоровительной и спортивной направленности ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу и будущему воину.

Поводом для создания программы послужил накопленный опыт работы, который опирается на достаточный уровень подготовленности занимающихся.

В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Целью программы являются:

- формирование у обучающихся понятий о здоровом образе жизни и закрепление соответствующих навыков;

- развитие личности ребенка, профессиональное самоопределение;

- подготовка спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;

- освоение теоретической подготовки.
- формирование представления о картах, основных условных знаках.
- знакомство с основами правил соревнований.
- участие в соревнованиях различного уровня на протяжении всего процесса обучения.
- овладение навыками инструкторской судей деятельности по спортивному ориентированию.
- формирование личностных качеств спортсмена целеустремленность, самостоятельность, выдержку, усидчивость, внимание, быстроту мышления и зрительную реакцию, пространственное воображение, повышение самооценки.
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- развитие наблюдательности, чувства времени, памяти, воображения, пространственной ориентации;
- воспитание этического поведения спортсмена на соревнованиях, сборах, в коллективе.

Программа направлена на:

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

Комплексность программы основывается на цикличности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса. В активном участии в образовательно-воспитательном процессе педагога - ребенка - родителей - общеобразовательного учреждения, особое место занимает деятельность педагога и воспитанника. Важное значение имеет принцип реализации индивидуализации и дифференциации в подборе для каждого обучающегося соответствующих методов и приемов дополнительного образования и воспитания.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам подготовки:

Этап подготовки	Год обучения	Максимальный объем учебно-тренировочной работы (час)		Годовая учебно-тренировочная нагрузка	
		в неделю	в занятие	час	недель
Начальной подготовки	1	6	2	252	42
	2	8		336	42
	3	8		336	42
Учебно-тренировочный	1	12	3	552	46
	2				
	3	18		864	48
	4				
	5				
Спортивного совершенствования	1	24	4	1248	52
	2				

- этап начальной подготовки –3 года.
- тренировочный этап (этап начальной специализации) –2 года.
- тренировочный этап (этап углубленной тренировки) – 3 года.

- этап совершенствования спортивного мастерства – 2 года.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на учебно-тренировочном этапе.

При проведении более одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий составляет на этапе начальной подготовки не более 4 академических часов, на этапе учебно-тренировочном не более 6 академических часов и на этапе спортивного совершенствования не более 8 академических часов.

Срок обучения по Программе - 10 лет. Форма организации – очная.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение:

Этап начальной подготовки (ГНП)	Учебно-тренировочный этап (УТГ)	Этап спортивного совершенствования (ГСС)
8 лет	11 лет	15 лет

Программа предназначена для детей не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическим нагрузкам.

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах)

Этап подготовки	Период	Оптимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем (акад. час) тренировочной нагрузки в неделю
Этап спортивного совершенствования	Весь период	4 - 8	10	24
Учебно-тренировочный этап	Углубленной специализации	8 - 10	12	18
	Начальной специализации	10 - 12	14	12
Этап начальной подготовки	Свыше 1 года	12 - 14	20	8
	До 1 года	14 - 16	25	6

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта спортивное ориентирование допускаются привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на этом же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта спортивное ориентирование определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спортивное ориентирование осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Учебный план

Этап подготовки	Год обучения	Максим объем учебно-тренировочной работы (час., в неделю)	Количество недель в год.	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (час)
Начальная подготовка	1	6	42	252
	2	8	42	336
	3	8	42	336
Учебно-тренировочный	1	12	46	552
	2	12	46	552
	3	18	48	864
	4	18	48	864
	5	18	48	864
Спортивного совершенствования	1-2	24	52	1248
	Более 2	24	52	1248

Для успешного осуществления многолетней тренировки юных спортсменов на каждом ее этапе необходимо учитывать следующие методические положения:

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

Следует строго соблюдать принцип постепенности. Специальная подготовка спортсмена будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки полностью соответствуют индивидуальным возможностям спортсмена.

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

Основываясь на общих закономерностях построения учебного - тренировочного процесса, в программе для каждого этапа подготовки разработаны допустимые объемы нагрузок, определены задачи и преимущественная направленность занятий с учетом возрастных особенностей.

Примерное соотношение объема средств общей и специальной физической подготовки в процессе многолетней подготовки (%)

Вид подготовки	Год занятий									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ОФП	90	85	80	75	70	55	50	45	42	38
СФП	10	15	20	25	30	45	50	55	58	62

Распределение учебных часов по годам обучения:

Содержание занятий	этап НП			УТ этап					этап СС		
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3
	6 час	8 час	8 час	12 час	12 час	18 час	18 час	18 час	24 час	24 час	28
1. Теоретическая подготовка	14	20	24	40	40	60	60	60	100	100	100
2. Практическая подготовка											
2.1. Общая физ. подготовка	147	174	174	244	228	286	260	234	336	304	304
2.2. Спец. физ. подготовка	20	30	30	82	98	234	260	286	464	496	496
2.3. Техничко-тактич. подготовка	70	80	90	120	120	180	180	180	180	180	180
2.4. Контрольные упр. и соревнов.	12	28	30	40	40	50	50	50	90	90	90
2.5. УТС и спортлагеря (в том числе)	Может быть	(170)	(170)	(354)	(354)	(354)	(354)	(354)	(472)	(472)	(472)
2.6. Корректировка спорткарт						16	16	16	20	20	20
3. Углубленное мед. обследование	4	4	4	6	6	8	8	8	10	10	10
4. Восстановительные мероприят.				20	20	20	20	20	30	30	30
5. Инструкторская и суд. практика						10	10	10	18	18	18
Общее количество недель:	42	42	42	46	46	48	48	48	52	52	52
Общее количество часов:	252	336	336	552	552	864	864	864	1248	1248	1248

Формы проведения промежуточной аттестации: промежуточная аттестация проводится при переходе с одного этапа на другой (с этапа начальной подготовки на этап учебно-тренировочный и с учебно-тренировочного на этап спортивного совершенствования). Основная форма – сдача контрольных нормативов по общей и специальной подготовке в виде тестов и выполнение спортивного разряда.

Итоговая аттестация проводится после освоения программы.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. в области теории и методики физической культуры и спорта:
 - история развития избранного вида спорта;
 - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
 - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
 - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила спортивного ориентирования, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по спортивному ориентированию);
 - необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
 - гигиенические знания, умения и навыки;
 - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
 - основы спортивного питания;
 - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
 - требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.
2. в области общей и специальной физической подготовки:
 - освоение комплексов физических упражнений;
 - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий спортивным ориентированием;
 - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (взаимопомощь, коллективизм).
3. в области спортивного ориентирования:
 - овладение основами техники и тактики в спортивном ориентировании;
 - приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
 - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
 - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по спортивному ориентированию.
4. в области специальных навыков:
 - умение точно и своевременно выполнять задания, связанные со спортивным ориентированием;
 - умение развивать профессионально-необходимые физические качества в спортивном ориентировании;
 - умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
 - владеть широким арсеналом тактико-технических действий для их использования в экстремальных условиях и критических ситуациях;
 - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
 - навыки сохранения собственной физической формы;
 - обладание психологической устойчивостью к действиям в различных ситуациях и во время спортивных соревнований.
5. в области спортивного и специального оборудования:
 - знания устройства спортивного и специального оборудования в спортивном ориентировании;
 - умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
 - навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Методическая часть.

В данном разделе раскрываются принципы планирования тренировки ориентировщиков с учетом модели построения многолетней тренировки и характеристики возрастных особенностей

детей и подростков, а также особенностей организации тренировочного процесса на разных этапах подготовки.

1. Методические рекомендации

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется в определенной последовательности в соответствии с возрастом занимающихся и избранной спортивной специализации. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов.

Практические занятия проводятся круглогодично. Для полноценного проведения тренировочных занятий спортивная школа располагает тренировочной базой. Практические занятия проводятся в форме тренировочных занятий с учетом возрастных особенностей учащихся. Вся тренировочная работа строится с учетом режима дня. В основу принципов обучения положены основные принципы педагогики: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность, прочность.

При проведении занятий тренеры-преподаватели особое внимание уделяют правилам техники безопасности.

При многолетней тренировке юных спортсменов необходимо соблюдать в строгой последовательности преемственности задач, средств и методов. Также, важное значение имеет принцип целенаправленной разносторонней специальной подготовки, без реализации которого невозможно создать предпосылки для достижения высоких спортивных результатов. Решение этого принципа зависит от умелого подбора средств физической подготовки, правильного соотношения общей и специальной подготовки в процессе многолетних занятий спортом. Важное значение имеет преемственность тренировочных и соревновательных нагрузок, применяемых в занятиях. При проведении тренировок строго соблюдается постепенность в процессе роста тренировочных нагрузок. Необходимо одновременно и параллельно воспитывать физические качества (координационные способности, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость, объем зрительной памяти) у спортсменов различного возраста.

Планируя спортивную подготовку на ряд лет вперед, необходимо придерживаться определенной последовательности при постановке задач и не стремиться решить их сразу в один год. Так, на пример, в первые два-три года пребывания учащихся в школе тренер сосредотачивает внимание главным образом на создание прочного фундамента общей физической подготовленности занимающихся и на обучение их спортивной технике. В последующие годы будут последовательно решаться задачи по развитию качеств, совершенствованию в технике и др., в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, уровнем их подготовленности и другими факторами.

Необходимо предусмотреть рациональное чередование задач тренировки, объема и интенсивности нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в различные годы подготовки.

Постановка задач, контрольных нормативов основывается на глубоком анализе содержания и методов тренировки спортсмена в предшествующие годы. Весьма существенно выявить слабые и сильные стороны учащихся, установить, какие качества надо подтянуть. Одновременно следует выяснить, какие показатели предыдущего плана оказались не выполненными и по каким причинам, были ли достигнуты намеченные темпы роста спортивных результатов.

Чтобы обеспечить поступательное улучшение подготовленности спортсмена в процессе многолетней подготовки, чрезвычайно важным является правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Подготовленность спортсмена будет прогрессивно повышаться лишь в том случае, если нагрузка на всех этапах полностью соответствует функциональным возможностям организма спортсмена.

Каждый период следующего годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годового цикла. По истечении каждого месяца и года тренер и спортсмен должен суммировать и подвергать анализу данные об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. С этой целью следует использовать простейшие таблицы учета комплекса тренировочных нагрузок.

Весьма важно учесть не только объем и интенсивность тренировочных нагрузок, но и сопоставить эти данные с показанными спортивными результатами.

Правильный учет спортивной подготовки может быть осуществлен на основе тщательного анализа всех данных тренировочного процесса.

2. Планирование тренировочного процесса в спортивном ориентировании

Годичный цикл (микроцикл) тренировки делится на определенные периоды, каждый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и методов тренировки, специфическую динамику тренировочных нагрузок и другие компоненты учебно-тренировочного процесса.

Годовое планирование преследует в основном две задачи:

- повышение уровня общей и специальной работоспособности по сравнению с предшествующим годом;
- достижение состояния «спортивной формы» к наиболее ответственным соревнованиям сезона.

Годичный цикл в ориентировании состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Годичный микроцикл в ориентировании обычно имеет следующую структуру:

Подготовительный период:

- 1 – втягивающий этап – середина октября – конец ноября;
- 2 – базовый этап – декабрь – январь;
- 3 – специально-подготовительный этап – февраль – середина марта;
- 4 – предсоревновательный этап – март – конец апреля;

Первый соревновательный период – май – июнь;

Подготовительный период – июнь – июль;

Второй соревновательный период – август – сентябрь;

Восстановительный период или переходный – сентябрь – середина октября.

Первый подготовительный период длится шесть месяцев (с октября по апрель) для спортсменов, занимающихся летним ориентированием. В подготовительном периоде можно выделить два этапа: общеподготовительный (3,5 месяца) и специально подготовительный (3 месяца). Основные задачи тренировки в этом периоде: повышение аэробных возможностей, общей силовой подготовленности, расширение арсенала двигательных навыков, разбор и анализ прошедших соревнований, корректировка карт и др.

Основными задачами втягивающего этапа, продолжительностью 6 недель, являются восстановление работоспособности спортсменов после переходного периода предыдущего микроцикла, выход на запланированные показатели общего объема бега 60- 70 км у юношей и 45-50 км у девушек в неделю, подготовка к более интенсивной работе.

Дополнительно в тренировку включаются спортивные игры, силовые упражнения для укрепления связок и мышц, упражнения на гибкость для повышения их эластичности, беговые упражнения. В ходе втягивающего этапа объем бега в аэробных зонах должен составлять 90%.

Базовый этап подготовки, продолжительностью 8 недель, начинается с 1 декабря и заканчивается в конце января. Основной задачей этого этапа является повышение уровня специального фундамента (работоспособности спортсменов) на основе развития и совершенствования аэробных возможностей и силы. Упражнения, выполняемые в анаэробном режиме, в IV зоне интенсивности должны составлять около 3% от общего объема работы. В этот период продолжается наращивание общих объемов тренировочных

средств. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Общий объем беговых нагрузок в микроцикле на базовом этапе составляет у юношей 75-80 км, у девушек – 50-60 км. Основные тренировочные занятия на этом этапе включают в себя бег в равномерном темпе (I, II, III зоны), длительные занятия на лыжах, бег по снегу на трассах ориентирования, прыжковые упражнения, упражнения в парах, специальная работа с картой.

Специально-подготовительный этап в ориентировании длится обычно с 1 февраля до середины марта, и его продолжительность составляет 6 недель. Основной задачей этапа является повышение специальной работоспособности спортсменов на основе роста специальной выносливости.

Объем беговых нагрузок в микроциклах на этом этапе у юношей и девушек является таким же, как на базовом этапе, но количество беговых тренировочных средств увеличивается. В этот период включаются учебно-тренировочные дистанции по ориентированию, бег на лыжах по маркированной трассе.

Предсоревновательный этап продолжительностью 6 недель, начинается в середине марта и заканчивается в конце апреля. Основная задача этого этапа – комплексная подготовка всех систем организма к летним соревновательным нагрузкам, выход в состояние спортивной формы. На этом этапе повышается доля бега в анаэробном режиме, бега в усложненных условиях: в гору, по песчаному грунту, по болотам и вырубкам, увеличивается объем бега с компасом и картой. Предсоревновательный этап в ориентировании характеризуется снижением общего объема тренировочных нагрузок и повышением интенсивности за счет увеличения скорости выполнения упражнений. На этом же этапе объем работы в анаэробном режиме (IV и V зоны) увеличивается до 7%. Недельный объем бега в этот период должен составлять 70-75 км у юношей и 40-50 км – у девушек.

Соревновательный период, продолжительностью 6 недель, обычно, включает участие спортсменов от 8 до 15 стартов в соревнованиях по ориентированию.

3. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки **Организация тренировочного процесса.**

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

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

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

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

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

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

На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного

тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Тема занятий	Год обучения		
	1-й	2-й	3-й
1. Теоретическая подготовка			
1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.	2	-	-
1.2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	2	2	2
1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2	2	2
1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта.	4	6	6
1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.	2	4	4
1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.	2	4	4
1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.	2	4	4
1.8. Основы туристской подготовки.	2	2	2
Итого:	14	20	24
2. Практическая подготовка			
2.1. Общая физическая подготовка.	125	174	174
2.2. Специальная физическая подготовка.	15	30	30
2.3. Техничко-тактическая подготовка.	64	90	90
2.4. Контрольные упражнения и соревнования.	14	30	30
2.5. УТС и спортивно-оздоровительные лагеря(в том числе).	(80)	(170)	(170)
3. Углубленное медицинское обследование.	4	4	4
Общее количество часов:	234	336	336

1. Теоретическая подготовка

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

Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

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

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

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

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

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора и т.п.).

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

1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

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

1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.

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

1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

1.8. Основы туристской подготовки.

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

2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка.

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

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

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств: укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем. Строевой и походный шаг. Ходьба на носках и пятках, в полуприседе, в приседе.

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

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

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

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы.

Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

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

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

- приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;
- обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»»
- выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание

физических качеств, специфических для спортсменов - ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах. Туристские походы.

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

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

Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

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

2.3. Техничко-тактическая подготовка.

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

Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение передвижению «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом.

Обучение поворотам на месте и в движении.

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

2.4. Контрольные упражнения и соревнования.

Участие в течение года в 2 -3 соревнованиях по ОФП, лыжам и в 3-8 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

2.5. УТС и спортивно-оздоровительные лагеря.

Для проведения Учебно-тренировочных сборов и спортивно-оздоровительных лагерей в каникулярное время предполагается увеличение объема учебно-тренировочной нагрузки за счет сокращения обще-годового объема работы.

3. Углубленное медицинское обследование.

Углубленное медицинское обследования осуществляется два раза в год врачом ДЮСШ или специалистами детской консультации.

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (этап начальной специализации)

Тема занятий	Год обучения	
	1-й	2-й
1. Теоретическая подготовка		
1.1. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	2	2
1.2. Соблюдение техники безопасности на занятиях и соревнованиях, предупреждение травматизма. Одежда и снаряжение ориентировщика.	2	2
1.3. Краткие сведения о физиологических основах тренировки.	2	2
1.4. Топография, рисовка, легенды. Спортивная карта.	8	8
1.5. Психологическая подготовка к соревнованиям.	4	4
1.6. Основы техники и тактики при прохождении дистанций.	10	10
1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	8	8
1.8. Основы туристской подготовки.	4	4

Итого:	40	40
2. Практическая подготовка		
2.1. Общая физическая подготовка.	244	228
2.2. Специальная физическая подготовка.	82	98
2.3. Техничко-тактическая подготовка.	120	120
2.4. Контрольные упражнения и соревнования.	40	40
2.5. УТС и спортивно-оздоровительные лагеря(в том числе).	(354)	(354)
3. Углубленное медицинское обследование.	6	6
4. Восстановительные мероприятия.	20	20
Общее количество часов:	552	552

1. Теоретическая подготовка

1.1. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.

Этапы развития ориентирования в России и за рубежом.

Ориентирование как образ жизни. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Люди, внесшие значительный вклад в издание карт, проведение соревнований.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования, выступления российских спортсменов.

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

1.2. Соблюдение техники безопасности на занятиях и соревнованиях, предупреждение травматизма. Одежда и снаряжение ориентировщика.

Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Соблюдение дисциплины и правил поведения на тренировках и соревнованиях, местах проживания во время соревнований и УТС.

Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.

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

1.3. Краткие сведения о физиологических основах тренировки.

Питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Мышечная деятельность - основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Составление необходимого рациона питания.

Врачебный контроль и самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность, объективные: ЧСС, вес тела, ЖЕЛ и др. Дневник самоконтроля.

Предстартовая разминка в соревнованиях по спортивному ориентированию.

1.4. Топография, рисовка, легенды. Спортивная карта.

Спортивная карта, условные знаки, соотношение с легендами ИЗОМ, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора и т.п.), овладение основами картографической программы ОСАД.

1.5. Психологическая подготовка к соревнованиям.

Предстартовая разминка и психологический настрой перед стартами (тренировочными и соревновательными). Овладение техникой аутогенной тренировки и НЛП. Дыхательные упражнения.

1.6. Основы техники и тактики при прохождении дистанций.

Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.

Приемы и способы ориентирования. Техничко – вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах.

Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Умение выдерживать тактический план при прохождении дистанций. Взаимосвязь скорости передвижения и технико - тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

Судейство в учебно-соревновательной деятельности. Календарный план соревнований. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

Положение о соревнованиях. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанциях. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей. Овладение программой Winorient.

1.8. Основы туристской подготовки.

Личное и групповое туристское снаряжение. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре, газовой и электроплитке. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе, обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря. Туристические слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

2. Практическая подготовка

2.1.-2.2. Общая и специальная физическая подготовка

Основная организационная форма тренировочного процесса юных ориентировщиков – это групповые тренировочные занятия, имеющие продолжительность, соответствующему этапу подготовки и задачам тренировки. К числу основных закономерностей тренировочного процесса относится цикличность, т.е. относительно законченный кругооборот с частичной повторяемостью занятий, этапов и периодов. различают малые циклы (микроциклы), средние циклы (мезоциклы) и большие циклы (макроциклы).

Микроциклы (МЦ) обычно имеют протяженность 7 дней. Для достижения высшего спортивного мастерства необходимо иметь 6-7 тренировочных дней в неделю. Эффективность воздействия тренировочных упражнений определяется дозировкой нагрузки (объем, интенсивность, психическая напряженность, сложность) и ее распределением в МЦ.

Микроциклы по своей преимущественной направленности подразделяются на тренировочные, соревновательные и восстанавливающие.

Тренировочные микроциклы включают:

- втягивающий МЦ (происходит постепенное увеличение объема и интенсивности тренировочной нагрузки);
- развивающий МЦ (с большим объемом и максимальной интенсивностью);
- стабилизирующий МЦ (снижение объема при довольно большой интенсивности).

Соревновательные микроциклы состоят:

- из подготовительного МЦ (в котором моделируется время и условия соревнований);
- из подводящего МЦ (предшествует соревнованиям и подготавливает организм спортсмена к специфическим нагрузкам);
- из собственно соревновательного МЦ (участие в соревнованиях).

При **восстановительном** микроцикле происходит снижение нагрузки и обеспечивается полное восстановление.

Важнейшая задача тренера рационально распределить нагрузки именно в недельном микроцикле. В первую очередь необходимо учитывать нежелательную адаптацию организма к тренировочным нагрузкам, возникающим при монотонных (стабильных) занятиях. Поэтому в микроцикле объем нагрузки следует распределять вариативно, т.е. неравномерно, планируя ударные и резко сниженные нагрузки.

2.3. Техничко-тактическая подготовка

Основной задачей технико-тактической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является углубленное изучение и формирование действий в основных тактических ситуациях.

С этой целью применяется широкий круг средств и методов, направленных на приобретение опыта и проверки технико-тактических навыков в различных условиях соревновательной деятельности. Это углубленное изучение основ топографии. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности. Выход на КП с различных привязок, отметка и уход с КП.

Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа, анализ путей движения.

Техническая разминка. Выбор «нитки» пробегания. Грубое ориентирование с тормозящими ориентирами на длинных перегонах, точное ориентирование на коротких отрезках. Чтение горизонталей и крупных форм рельефа.

Основы техники ориентирования на маркированной трассе и в зимнем заданном направлении.

Дальнейшее изучение техники классических лыжных ходов (обучение подседанию, отталкиванию, активной постановке палок). Повтор и закрепление техники спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках, передвижению «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом, поворотам на месте и в движении. Обучение основным элементам конькового хода. Элементы слаломной подготовки, торможение «плугом», упором, поворотом, падением.

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

Топографическая съемка местности, вычерчивание простых спортивных карт.

Участие в подготовке и проведении соревнований в качестве судей.

2.4. Контрольные упражнения и соревнования.

Участие в течение года в 2 -3 соревнованиях по ОФП и кроссу в 15-20 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

2.5. УТС и спортивно-оздоровительные лагеря.

Для проведения Учебно-тренировочных сборов и спортивно-оздоровительных лагерей в каникулярное время предполагается увеличение объема учебно-тренировочной нагрузки за счет сокращения обще-годового объема работы.

3. Углубленное медицинское обследование.

Углубленное медицинское обследования осуществляется два раза в год врачом ДЮСШ или специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

4. Восстановительные мероприятия.

Методы и средства восстановления спортивной работоспособности: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины.

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (этап углубленной тренировки)

Тема занятий	Год обучения		
	3-й	4-й	5-й
1. Теоретическая подготовка			
1.1. Перспективы подготовки юных ориентировщиков на этапе углубл. тренировки	2	2	2
1.2. Основы техники и тактики спортивного ориентирования	22	22	22
1.3. Общие основы методики обучения и тренировки в ориентировании	10	10	10
1.4. Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма спортсмена	10	10	10
1.5. Правила соревнований по спортивному ориентированию	10	10	10
1.6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	6	6	6
Итого:	60	60	60
2. Практическая подготовка			
2.1. Общая физическая подготовка.	286	260	234
2.2. Специальная физическая подготовка.	234	260	286
2.3. Техничко-тактическая подготовка.	180	180	180
2.4. Контрольные упражнения и соревнования.	50	50	50
2.5. УТС и спортивно-оздоровительные лагеря(в том числе).	(354)	(354)	(354)
2.6. Корректировка спорткарт	16	16	16
3. Углубленное медицинское обследование.	8	8	8
4. Восстановительные мероприятия.	20	20	20
5. Инструкторская и судейская практика.	10	10	10
Общее количество часов:	864	864	864

1. Теоретическая подготовка

1.1. Перспективы подготовки юных ориентировщиков на этапе углубленной тренировки

Принцип индивидуализации в подготовке юных спортсменов. Построение тренировки с учетом возрастных особенностей, способности и уровня подготовленности. Анализ прошедшего учебно-

тренировочного этапа подготовки. Пути повышения спортивного мастерства юных спортсменов. Особенности психологической подготовки юных ориентировщиков на этапе углубленной тренировки.

1.2. Основы техники и тактики спортивного ориентирования

Методы развития у спортсменов-ориентировщиков специализированных восприятий - расстояния, скорости и направления движения.

Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией. Сложные контрольные пункты (длинные перегоны между КП и большое расстояние от привязки до контрольного пункта).

Организационно-подготовительные действия и подготовка инвентаря к соревнованиям. Действия участников после приезда на место соревнований. Тактические действия после получения карты и до момента старта.

Выбор пути движения между КП (выбор генерального направления, конкретизация генерального направления в «нитку» пробегания, возможные изменения генерального направления). Наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП.

Сбивающие факторы, воздействующие на ориентировщика во время преодоления им соревновательной дистанции. Раскладка сил на дистанции спортивного ориентирования. Взаимодействие с соперником на дистанции. Особенности тактики в эстафетном ориентировании и при групповом старте.

Тактика прохождения дистанции в различных видах соревнований по ориентированию. Особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях на маркированной трассе и в заданном направлении.

1.3. Общие основы методики обучения и тренировки в ориентировании

Основные задачи учебно-тренировочного процесса. Обучение и тренировка - единый педагогический процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Основные средства и методы физической подготовки спортсменов-ориентировщиков. Общая и специальная физическая подготовка.

Периодизация годового цикла тренировки в ориентировании. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годового цикла. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

1.4. Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма спортсмена

Значение комплексного педагогического контроля и углубленного медико-биологического обследования в подготовке спортсменов.

Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма спортсмена. Методика ежедневного самоконтроля. Методика индивидуального ускорения восстановления организма. Факторы, лимитирующие работоспособность ориентировщика. Скорость бега на уровне анаэробного порога (АнП). Методика определения Индивидуальной скорости бега на уровне АнП.

1.5. Правила соревнований по спортивному ориентированию

Организация соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Допуск к соревнованиям. Представитель команды. Состав судейской коллегии и общие обязанности судей. Требования к планированию дистанций по спортивному ориентированию. Ожидаемое время победителя. Оборудование дистанции. Определение класса дистанции и ранга соревнований. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.

1.6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Личная гигиена занимающихся ориентированием. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика соревнований и тренировок. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Составление медицинской аптечки. Назначение и дозировка, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Приемы транспортировки пострадавшего.

2. Практическая подготовка

2.1.-2.2. Общая и специальная физическая подготовка

Значительное место в учебно-тренировочном процессе отводится физической подготовке. Из всего многообразия физических упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию в технике и тактике.

На этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, со штангой, спринтерский бег во всех разновидностях. Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений.

Основной задачей силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основным методом воспитания мышечной силы у юных спортсменов является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и околопредельного веса.

Основными средствами воспитания общей и специальной выносливости у юных ориентировщиков являются кроссовый бег, спортивные игры, ходьба на лыжах. Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависят от возраста, степени подготовленности спортсмена и задач, стоящих перед ним на данном этапе тренировки. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный, а также продолжительный бег с интенсивностью на уровне индивидуального АИП (не более 15% от общего объема) и соревновательный метод.

2.3. Техничко-тактическая подготовка

Основной задачей технико-тактической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизация основных приемов и способов ориентирования, совершенствование координационной и ритмической структуры бега с ориентированием.

Пристальное внимание необходимо уделять отработке отдельных элементов ориентирования. Это выбор генерального направления движения. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Техника сопоставления. Оценка района КП. Выбор точки начала точного ориентирования.

Тренировка базовых качеств ориентировщиков: памяти, внимания, мышления. Комплексные тренировки.

Надо постоянно развивать тактическое мышление - создавать мыслительные модели, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации. На этапе углубленной тренировки в ориентировании спортсмены совершенствуют свои способности самостоятельно и оперативно решать двигательные задачи в возникающих ситуациях. Объем тактической подготовки должен быть сформирован таким образом, чтобы ориентировщик мог реализовывать приобретенные тактические знания на основе своей физической и технической подготовленности. Умение передвигаться по местности любого типа быстро и экономично является важной составной частью технико-тактического мастерства ориентировщика.

На данном этапе подготовки происходит углубленное изучение и совершенствование техники классических лыжных ходов и элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, обучение подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, обучение ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками).

Все более значительная роль в совершенствовании техники ориентирования отводится соревновательному методу.

Уровень технико-тактической подготовки в конце этапа углубленной тренировки должен обеспечить совершенное владение спортивной техникой в усложненных условиях и ее индивидуализацию

2.4. Контрольные упражнения и соревнования

Учащиеся 3-го года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 3-4 соревнованиях по ОФП и кроссу, 3-4 соревнованиях по лыжам и в 10-16 соревнованиях по ориентированию.

Учащиеся 4-го года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 3-6 соревнованиях по кроссу, 3-6 соревнованиях по лыжам и в 15-20 соревнованиях по ориентированию.

Учащиеся 5-го года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 3-4 соревнованиях по кроссу, 3-8 соревнованиях по лыжам и в 20-24 соревнованиях по ориентированию.

2.5. УТС и спортивно-оздоровительные лагеря.

Для проведения Учебно-тренировочных сборов и спортивно-оздоровительных лагерей в каникулярное время предполагается увеличение объема учебно-тренировочной нагрузки за счет сокращения обще-годового объема работы.

2.6. Корректировка спорткарт

Основа, съемочное обоснование. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карт. Техника снятия угловых величин, измерение длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Корректировка участка карты на местности. Выполнение маршрутной глазомерной съемки.

3. Углубленное медицинское обследование.

Углубленное медицинское обследование осуществляется два раза в год врачом ДЮСШ или специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

4. Восстановительные мероприятия.

Методы и средства восстановления спортивной работоспособности: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины.

5. Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика осуществляется в форме семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Общие обязанности судей. Практика судейства на старте, финише, в качестве контролера и коменданта соревнований. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка инвентаря и оборудования для соревновательных трасс.

Проведение подготовительной и заключительной части занятия. Разминка перед соревнованиями.

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Тема занятий	Год обучения		
	1-й	2-й	3-й
1. Теоретическая подготовка			
1.1. Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании.	12	12	12
1.2. Анализ соревнований по ориентированию.	36	36	36
1.3. Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования.	28	28	28
1.4. Восстановительные средства и мероприятия.	16	16	16
1.5. Правила соревнований по спортивному ориентированию.	4	4	4
1.6. Основы гигиены и первой доврачебной помощи.	4	4	4

Итого:	100	100	100
2. Практическая подготовка			
2.1. Общая физическая подготовка.	336	304	304
2.2. Специальная физическая подготовка.	464	496	496
2.3. Техничко-тактическая подготовка.	180	180	180
2.4. Контрольные упражнения и соревнования.	90	90	90
2.5. УТС и спортивно-оздоровительные лагеря(в том числе).	(472)	(472)	(472)
2.6. Корректировка спорткарт.	20	20	20
3. Углубленное медицинское обследование.	10	10	10
4. Восстановительные мероприятия.	30	30	30
5. Инструкторская и судейская практика.	18	18	18
Общее количество часов:	1248	1248	1248

1. Теоретическая подготовка

1.1. Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании

Анализ индивидуальных особенностей специальной физической подготовленности и определение сильных и слабых сторон спортсмена. Соответствие нагрузки соревновательной деятельности. Приемы и методы повышения умственной работоспособности.

1.2 Анализ соревнований по ориентированию

Методы анализа техники ориентирования, использованной на соревнованиях. Время победителя. Путь движения между КП победителя и призеров соревнований. Ошибки ориентировщика, их причины. Систематизация ошибок. Хронометраж тренировок и соревнований.

Особенности соревновательной деятельности квалифицированных ориентировщиков. индивидуальная оценка технико-тактического мастерства и физической подготовленности спортсменов учебной группы. Развернутый анализ ошибок. Корректировка тренировочных программ.

1.3. Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования

Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании. Средства и методы психологической подготовки. Формирование спортивной мотивации.

Ведущие психические качества спортсменов-ориентировщиков. Психологический стресс, регулирование стресса. Типичные психологические качества спортсменов элитного уровня. Психологическая готовность к соревнованиям.

Психологическая подготовка ориентировщика к соревнованиям. Основные сбивающие факторы на соревнованиях по спортивному ориентированию. Постановка цели и задач участия в соревнованиях. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей. Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. диагностика психических качеств спортсменов-ориентировщиков. Послесоревновательные психические состояния спортсмена.

1.4. Восстановительные средства и мероприятия

Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. Влияние занятий спортом на сердечнососудистую систему человека. Частота сердечных сокращений (ЧСС).

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочного процесса, чередование нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, положительные эмоции.

Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины, растения-адаптогены.

Особенности применения восстановительных средств на различных этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочных сборов.

2. Практическая подготовка

2.1.-2.2. Общая и специальная физическая подготовка

Особое внимание нужно обратить на разнообразие условий тренировок, так как однообразие тренировочной нагрузки и мест занятий приводит к более быстрому утомлению спортсмена. Поэтому предпочтительно разнообразное построение нагрузки, включение в тренировку занятий в спортивном зале, стадионе, на различной местности.

В годичном цикле подготовки независимо от периодов нагрузка по интенсивности должна соответствовать соревновательному характеру не менее чем на 55-65%, а по подбору средств – не менее чем на 80-85%.

Принимая во внимание нежелательную адаптацию организма спортсмена к повторяющимся одинаковым тренировкам, объем нагрузки в недельных циклах следует распределять вариативно, планируя ударные нагрузки и резко сниженные. В ударных микроциклах тренировочные нагрузки большого объема сочетаются с высокой интенсивностью, а изменение самой нагрузки должно варьироваться в пределах 3-5 раз в течение недельного цикла подготовки. Особенно важно рационально спланировать нагрузки по неделям в предсоревновательном месячном цикле.

В основе подготовки ориентировщиков на этапе спортивного совершенствования должны лежать соревнования, модели соревновательной деятельности и тренировки в соревновательных режимах.

ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЛЕТНЕМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Показатель подготовки	Подготовительный							Соревновательный					Всего за год
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Тренир. дней	22	24	26	21	25	27	27	26	23	27	25	21	290
Тренировок	20	29	36	24	38	40	34	34	30	34	30	21	370
Бег, км, I зона	50	60	90	50	100	170	140	150	110	160	140	70	1290
II зона	70	92	200	50	140	222	216	200	150	220	202	96	1858
III зона	26	30	64	30	60	102	92	86	60	94	84	40	768
IV зона	-	12	16	10	16	26	22	22	18	24	22	12	200
СБУ, км	4	6	10	10	14	20	10	2	2	2	2	2	84
Всего	150	200	380	150	330	540	480	460	340	500	450	220	4200
Льжи, км, I зона	-	50	30	10	10	-	-	-	-	-	-	-	100
II зона	-	40	40	10	10	-	-	-	-	-	-	-	100
III зона	-	10	26	26	26	-	-	-	-	-	-	-	88
IV зона	-	-	4	4	4	-	-	-	-	-	-	-	12
Всего	-	100	100	50	50	-	-	-	-	-	-	-	300

Общий объем, км	150	300	480	200	380	540	480	460	340	500	450	220	4500
--------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

**ПЛАН
ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ
ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ
1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ
В ЛЫЖНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ**

Показатель подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	
Тренир. дней	21	23	24	25	28	25	24	24	28	27	24	19	292
Тренировок	21	28	34	38	40	34	30	30	38	34	32	19	378
Бег, км, I зона	80	56	60	50	100	56	58	60	40	30	30	30	650
II зона	80	70	72	66	134	120	100	20	-	-	-	-	662
III зона	20	24	28	30	30	30	20	-	-	-	-	-	182
IV зона	-	6	8	12	14	10	10	-	-	-	-	-	60
Имитация, км.	-	4	12	22	22	14	12	-	-	-	-	-	86
Всего	180	160	180	240	300	230	200	80	40	30	30	30	1700
Лыжероллеры, км, I зона	-	30	70	70	62	70	60	-	-	-	-	-	362
II зона	-	40	50	60	82	100	80	-	-	-	-	-	412
III зона	-	6	16	22	28	32	14	-	-	-	-	-	118
IV зона	-	4	4	8	8	8	6	-	-	-	-	-	38
Всего	-	80	140	160	180	210	160	-	-	-	-	-	930
Лыжи, км, I зона	-	-	-	-	-	-	-	90	170	160	140	120	680
II зона	-	-	-	-	-	-	-	100	240	160	145	100	745
III зона	-	-	-	-	-	-	-	20	50	80	80	80	310
IV зона	-	-	-	-	-	-	-	10	20	30	25	20	105
Всего	-	-	-	-	-	-	-	220	480	430	390	320	1840
Общий объем, км	180	240	320	400	480	440	360	300	520	460	420	350	4470

**ПЛАН
ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ
ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ
2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ
В ЛЕТНЕМ ОРИЕНТИРОВАНИИ**

Показатель подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	
Тренир. дней	22	23	24	26	28	28	24	27	28	28	26	22	306

Тренировок	22	31	38	39	42	45	35	36	44	44	36	22	434
Бег, км, I зона	90	40	32	44	50	70	50	40	20	10	10	10	466
II зона	80	84	90	120	170	176	86	40	20	20	20	20	926
III зона	20	30	40	50	60	70	40	-	-	-	-	-	310
IV зона	-	8	12	14	16	18	10	-	-	-	-	-	78
Имитация, км	-	8	16	22	24	16	14	-	-	-	-	-	100
Всего	190	170	190	250	320	350	200	80	40	30	30	30	1880
Лыжероллеры, км I зона	-	40	40	40	40	40	60	-	-	-	-	-	200
II зона	-	66	86	108	156	142	78	-	-	-	-	-	636
III зона	-	10	24	30	40	40	20	-	-	-	-	-	164
IV зона	-	4	10	12	14	18	2	-	-	-	-	-	60
Всего	-	120	160	190	250	240	160	-	-	-	-	-	1120
Лыжи, км I зона	-	-	-	-	-	-	-	120	200	130	120	110	680
II зона	-	-	-	-	-	-	-	215	400	240	245	235	1335
III зона	-	-	-	-	-	-	-	55	100	145	140	120	560
IV зона	-	-	-	-	-	-	-	30	50	65	45	35	225
Всего	-	-	-	-	-	-	-	420	750	580	550	500	2800
Общий объем, км	190	290	350	440	570	590	360	500	790	610	580	530	5800

**ПЛАН
ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ
ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ
2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ
В ЛЫЖНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ**

Показатель подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	
Тренир. дней	21	23	24	26	28	28	24	27	28	27	24	20	300
Тренировок	21	31	37	41	43	36	33	34	40	37	35	20	408
Бег, км, I зона	90	50	60	70	80	50	40	40	20	10	10	10	530
II зона	80	80	76	116	164	150	98	40	20	20	20	20	884
III зона	20	28	30	30	30	50	40	-	-	-	-	-	228
IV зона	-	6	10	12	14	16	10	-	-	-	-	-	68
Имитация, км	-	4	14	22	22	14	12	-	-	-	-	-	90
Всего	190	170	190	250	310	280	200	80	40	30	30	30	1800
Лыжероллеры, км, I зона	-	30	50	50	70	50	50	-	-	-	-	-	300
II зона	-	48	76	88	106	104	80	-	-	-	-	-	502
III зона	-	8	18	24	34	40	30	-	-	-	-	-	154
IV зона	-	4	6	8	10	16	-	-	-	-	-	-	44
Всего	-	90	150	170	220	210	160						1000

Лыжи, км, I зона	-	-	-	-	-	-	-	110	170	120	110	100	610
II зона	-	-	-	-	-	-	-	150	260	200	180	150	940
III зона	-	-	-	-	-	-	-	40	80	100	120	120	460
IV зона					-	-	-	20	40	60	40	30	190
Всего	-	-	-	-	-	-	-	320	550	480	450	400	2200
Общий объем, км	190	260	340	420	530	490	360	400	590	510	480	430	5000

2.3. Техничко – тактическая подготовка

На этапе спортивного совершенствования целью технико-тактической подготовки является отработка технических приемов ориентирования на соревновательной и выше соревновательной скоростях.

Эта стадия технико-тактического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки ориентировщика, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Основные задачи технико-тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования:

- системное восприятие карты и местности, действия в экстремальных условиях при дефиците времени и информации;
- совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;
- обеспечение согласованности двигательной и вегетативных функций и максимальная реализация функционального потенциала;
- развитие догадки, интуиции, состояния идеального исполнения.

На данном этапе тренировки спортивное совершенствование технико-тактического мастерства проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. Для тренировки необходимо создать условия, когда совершенствование технико- тактических навыков проходит при нехватке информации: дистанции по памяти, использование рельефных карт, карт только с дорожной сетью, карт, на которых отсутствуют отдельные участки местности, и т.п.

Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

На этапе спортивного совершенствования спортсмен, овладевший высоким уровнем технико-тактического мастерства, способен «заглядывать в будущее» - строить вероятностный прогноз и использовать его для организации действий. У квалифицированных спортсменов отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий – чувство развиваемых усилий, чувство снега у ориентировщиков-лыжников, предельная концентрация внимания, эффект панорамного видения, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.п. Все это способствует достижению высокого спортивного результата.

2.4. Контрольные упражнения и соревнования

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

1. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках текущего комплексного обследования. В него включаются тестовые забеги (в подготовительном периоде раз в месяц), тестирование силы мышц, скоростных и скоростно-силовых качеств. Определение скорости бега на уровне анаэробного порога (АнП), МПК, ЖЕЛ и т. п.

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

3. Контроль за уровнем психической работоспособности. Тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти.

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

На этапе спортивного совершенствования рекомендуются 2-3- разовые занятия в день, выделяя обязательно главную тренировку, совпадающую по времени с соревнованиями.

Главным направлением этапа спортивного совершенствования является подготовка и успешное участие в соревнованиях. Каждый вид спорта имеет оптимальное число соревнований. Превышение или уменьшение оптимальной границы, как правило, отрицательно сказывается на дальнейшем росте спортивных достижений. В видах спорта, связанных с проявлением выносливости, рекомендуется стартовать 30-40 раз в год. Сосредотачиваются на главных стартах сезона. Остальные соревнования подбираются так, чтобы они способствовали успеху в главных стартах.

- Тренировочный процесс по сравнению с предыдущим этапом подготовки все более индивидуализируется. Необходимость индивидуального обучения обусловлена состоянием здоровья, уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования на нагрузку.

2.5. УТС и спортивно-оздоровительные лагеря.

Для проведения Учебно-тренировочных сборов и спортивно-оздоровительных лагерей в каникулярное время предполагается увеличение объема учебно-тренировочной нагрузки за счет сокращения обще-годового объема работы.

2.6. Корректировка спорткарт.

Основа, съемочное обоснование. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карт. Техника снятия угловых величин, измерение длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Корректировка участка карты на местности. Выполнение маршрутной глазомерной съемки.

3. Углубленное медицинское обследование.

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

Контроль за состоянием здоровья осуществляется врачами Кировской больницы и специалистами врачебно-физкультурного диспансера (для членов сборной команды ЛО).

Углубленное медицинское обследование проходит два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов. При заболевании спортсмена необходим своевременный и тщательный врачебный уход.

4. Восстановительные мероприятия.

Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. Влияние занятий спортом на сердечно-сосудистую систему человека. Частота сердечных сокращений (ЧСС).

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочного процесса, чередование нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, положительные эмоции.

Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины.

Особенности применения восстановительных средств на различных этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочных сборов.

5. Инструкторская и судейская практика.

Обязанности главного судьи и главного секретаря, начальника и помощника начальника дистанции. Практика судейства в качестве начальника или помощника начальника дистанции, заместителя главного судьи и главного секретаря. Планирование дистанций. Разработка технической информации и символьных легенд контрольных пунктов. Составление положения о соревнованиях.

Разработка конспектов занятий и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл. Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и УТГ 1-2-го года обучения.

Организация и судейство школьных и городских соревнований по спортивному ориентированию.

4. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

4.1. Этап предварительной подготовки

Этап предварительной подготовки приходится на старший дошкольный и младший школьный возраст. В процессе физического воспитания детей решаются следующие основные задачи: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие и привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Особо важное место отводится игровой деятельности ребенка. Целевое назначение игры следует рассматривать прежде всего в качестве эмоционального компонента во время выполнения физических упражнений. Применение игрового метода в тренировке юных спортсменов обеспечивает высокую эмоциональность занятий, быстрое развитие таких качеств, как сила, быстрота, ловкость, координация, дает возможность проявить детям инициативу, смелость, самостоятельность и оперативное мышление.

В занятиях с младшими школьниками (1-3 классы) в спортивных секциях решаются следующие основные задачи:

- 1) освоение учениками доступных им знаний в области физической культуры и спорта;
- 2) формирование двигательных умений и навыков, их закрепление и совершенствование; освоение доступных форм техники упражнений в отдельных видах спорта;
- 3) содействие всестороннему развитию физических качеств, преимущественно координационных и скоростных способностей, воспитание общей выносливости.

Подготовка детей характеризуется разнообразием средств, мето-, дов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. На этом этапе не должны проводиться тренировочные занятия со значительными физическими и психическими нагрузками.

На этапе предварительной подготовки занятия должны проводиться не чаще 2-3 раз в неделю продолжительностью 40-60 мин. Эти занятия должны органически сочетаться с занятиями физической культурой в школе. Годовой объем работы обычно составляет 270-400 часов.

4.2. Этап начальной спортивной специализации

На этапе начальной спортивной специализации преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной базовой подготовкой. При этом общей подготовке, как правило, отводится 50-60% от общего объема занятий, специальной - 40-50%, Эффективность подготовки на этом этапе во многом определяет успех многолетней тренировки.

Основные задачи тренировки юных спортсменов на этапе начальной спортивной специализации — обеспечение дальнейшей всесторонней подготовленности занимающихся, овладение рациональной техникой упражнений, способствующих прогрессу в избранном виде спорта, укрепление здоровья юных спортсменов.

В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются в облегченных условиях. Необходимо широко использовать комплексы специально-подготовительных и игровых упражнений. Особое внимание уделяется тактической подготовке. Целесообразно вводить в тренировочные занятия специальные тактические задания, способствующие развитию у юных спортсменов навыков выполнения элементарных тактических операций. Эффективным средством овладения спортивной техникой и тактикой является участие в соревнованиях.

Основными средствами воспитания выносливости у детей, подростков, юношей и девушек является длительный бег и кроссы по пересеченной местности. Спортсмены данного возраста хорошо адаптируются к работе аэробного характера, в результате чего у них повышаются возможности кислородно-транспортной системы.

На этапе начальной спортивной специализации целесообразно выполнять беговую работу с относительно невысокой интенсивностью. Общий объем бега к концу этапа начальной спортивной специализации должен составлять 50-60% от объема бега высококвалифицированных спортсменов. Так, например, годовой объем нагрузки у юных лыжников-гонщиков составляет 2200-2800 км, у юных легкоатлетов, специализирующихся в беге на выносливость, общие объемы нагрузок достигают 1800-2400 км.

В учебно-тренировочном процессе с детьми и подростками допустимы следующие объемы беговых нагрузок: с детьми 11-12 лет - до 10 км в одном занятии, с подростками 13-14 лет - до 15 км.

На этапе начальной спортивной специализации заметно возрастает роль соревновательной подготовки. Регулярное участие в соревнованиях обуславливает значительное повышение специальной физической и технико-тактической подготовки.

4.3. Этап углубленной тренировки.

На этапе углубленной тренировки учебно-тренировочный процесс приобретает ярко выраженную спортивную специализацию. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает. Применение в занятиях с юношами и девушками значительных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок допустимо при соблюдении следующих основных условий:

- 1) круглогодичность учебно-тренировочного процесса;
- 2) систематичность занятий;
- 3) индивидуализация учебно-тренировочного процесса;
- 4) регулярный педагогический и врачебный контроль.

На этапе углубленной тренировки важное место отводится развитию специальной выносливости. Методы воспитания специальной выносливости избираются в соответствии со спецификой вида спорта и условиями проведения занятий. В видах спорта с преимущественным проявлением выносливости (лыжные гонки, стайерский бег, спортивное ориентирование) общий объем беговой подготовки значительно возрастает. Так, у лыжников-гонщиков годовой объем составляет 3500-5500 км, у лыжниц - 2800-4500 км.

Для юношей 15-17 лет допустимо в одном занятии выполнять нагрузки до 15-20 км. На данном этапе подготовки необходимо обеспечить должную преемственность величин тренировочных нагрузок и оптимальное соотношение объемов нагрузок по зонам интенсивности на всех периодах подготовки. Рекомендуются следующее соотношение нагрузки по зонам интенсивности: I зона - 43-39%, II зона - 45-46%, III зона - 10-12%, IV зона - 3-4%.

Важное значение имеет рациональное планирование тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки юношей и девушек. Распределение общих и парциальных объемов нагрузки имеет вариативный характер. Изменение нагрузки должно варьироваться в пределах 3-5 раз. Поэтому обоснованное сочетание больших, средних и малых нагрузок в тренировочном процессе положительно сказывается на росте спортивных результатов. При определении величин нагрузок основополагающим является положение о том, что применяемые нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям юных спортсменов и ориентированы на уровень, характерный для высшего спортивного мастерства.

Прирост околопредельных и предельных годовых тренировочных нагрузок на этапе спортивной специализации должен составлять от 3 до 10% (В.Г. Половцев, 1987). Силовая подготовка на этапе начальной спортивной специализации может строиться с применением интенсивной методики, когда проводится работа с отягощениями 60-80% от веса тела юного спортсмена. Количество повторений составляет от 5 до 8 за один подход, а объем тренировочной нагрузки за одно занятие должен составлять 30-40 подъемов отягощений. Интенсивная силовая подготовка в 12—13-летнем возрасте оказывает положительное влияние на ОФП и сердечнососудистую систему (Л.С. Дворкин и др., 1997).

5. АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЮНОШЕСКОГО СПОРТА

5.1. Особенности центральной нервной системы

Развитие психики в онтогенезе характеризуется рядом закономерностей. Первая особенность развития психики ребенка состоит в отсутствии четко определяемого скачка при появлении нового качества (например, самостоятельности, ответственности и т.п.). Переходы в новое качество чаще всего растянуты во времени.

Вторая особенность психического развития - его неравномерность. В каждом возрастном периоде одни психические процессы и свойства характеризуются ускоренным темпом развития, другие - более медленным.

Третья особенность — это наличие компенсаторных возможностей психики: недостаточный уровень развития одних психических процессов и свойств компенсируется более интенсивным развитием других.

На психическое развитие школьников младшего возраста большое влияние оказывает соотношение между основными нервными процессами в коре головного мозга: возбуждением и торможением. У них все еще велика склонность к возбуждению, что объясняет непоседливость младших школьников. Также процессы возбуждения и торможения характеризуются малой подвижностью, что проявляется в неумении быстро переключаться с одной работы на другую.

У школьников 11-15 лет происходит качественный сдвиг в развитии самосознания, в результате чего у подростка формируется представление о себе как о взрослом человеке.

В подростковом возрасте более совершенным становится соотношение возбуждения и торможения. Поэтому за период с 11 до 15 лет существенно возрастает не только быстрота, но и точность движений. Навыки у подростков быстро и надолго закрепляются. Мышление в подростковом возрасте становится более логичным и системным, развивается способность самостоятельно анализировать, сравнивать, обобщать. Внимание у подростка развивается и становится произвольным. У него вырабатывается умение быстро концентрировать и четко распределять свое внимание. Наиболее высокие темпы прироста силы нервной системы в зрительном анализаторе наблюдаются у детей в 13 и 16 лет (В.А. Сальникова, 1997). Учитывать данные особенности подростков очень важно в спортивной деятельности. Этот период - один из важных этапов формирования у детей привычки к систематическим занятиям физической культурой.

Биологически юношеский возраст (15-18 лет) является периодом завершения физического созревания. Завершается развитие центральной нервной системы, в связи с этим улучшается ее аналитическая и синтетическая деятельность. В старшем школьном возрасте появляется ярко выраженное избирательное отношение к различным областям знания, происходит развитие всех видов и свойств внимания.

Ряд существенных особенностей приобретает мышление. Возрастает способность анализировать данные, рассуждать на абстрактные темы. Исследования Е.И. Степановой (1970) показали, что пик развития мышления приходится на 20 лет, а памяти - на 19 лет.

Отношение к спортивным занятиям в этом возрасте определяется успешностью выступления в соревнованиях. Старшеклассники выступают в соревнованиях не только потому, что это интересно, но в первую очередь потому, что это дает возможность проявить себя.

5.2. Развитие опорно-двигательного аппарата

Каждой возрастной группе детей свойственны особенности строения и функций систем организма, учет которых необходим для рационального физического воспитания.

Позвоночный столб - основная часть опорного аппарата туловища. В младшем школьном возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью основных изгибов - грудного и поясничного.

Грудной изгиб полностью формируется к концу 7 года жизни, а поясничный - к 12 годам.

Скелет верхних и нижних конечностей формируется у детей разными темпами. К началу школьного возраста длина ног у ребенка увеличивается более чем в три раза, а длина рук - в два раза.

С возрастом изменяется абсолютная величина мышечной массы. К 7-8 годам удельный вес мышечной массы увеличивается до 28 % (у новорожденного она составляет 20-22%, у взрослого человека - 32-54% веса тела). Существенные изменения претерпевает микроструктура мышц. Если у новорожденного ребенка в мышечных волокнах количество протофибрилл (обеспечивают сокращение и силу мышц) составляет всего 50-120 единиц, то к 15 годам их количество увеличивается до 1700 единиц.

Следует помнить, что мышцы у детей развиваются неравномерно. При постепенном развитии мышц увеличение их массы опережает развитие их силы. Поэтому даже подростки и юноши не могут выполнять максимальные силовые упражнения. Развитие силы мышц заканчивается лишь к 20-24 годам.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста в длину. С 13 до 14 лет длина тела в среднем увеличивается на 9-10 см, а с 14 до 15 лет - на 7-8 см. К 15 годам мальчики становятся выше девочек (у девочек длина тела резко увеличивается с 10 лет). К 16-17 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18-19 годам.

В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых, при этом формирование двигательной функции определяется не только созреванием опорно-двигательного аппарата, но и степенью зрелости высших центров регуляции движений, функциональное совершенствование которых продолжается и на более поздних этапах возрастного развития.

5.3. Возрастные особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма

Как известно, напряженная мышечная деятельность предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения. Одним из показателей сердечной деятельности является частота сердечных сокращений (ЧСС).

В процессе развития человека ЧСС уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых. В 7-8 лет ЧСС составляет 85-90 уд./мин, к 14-15 годам снижается до 70-75 уд./мин, а к 16-17 годам пульс составляет 65-70 уд./мин.

У квалифицированных спортсменов, занимающихся лыжными гонками и бегом на длинные дистанции, частота пульса в покое находится чаще всего в пределах 40-50 уд./мин (А.Н. Воробьев, 1989).

Мышечная работа при ЧСС до 130 уд./мин выполняется юными сменами без значительного напряжения. Работа при ЧСС более 150 уд./мин воспринимается как тяжелая, потребление кислорода там достигает 70% от максимального.

С 130 уд./мин считается своеобразной границей выносливости, при ЧСС меньше 130 уд./мин работа может продолжаться в течение 6-8 часов (В.П. Филин, Н.А. Фомин, 1980).

Максимальное значение ЧСС на тренировках и особенно на соревнованиях может достигать 230-240 уд./мин.

Дыхательная система детей и подростков находится в стадии развития и отличается высокой лабильностью. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) с возрастом увеличивается и достигает в среднем к 7 годам 1400 мл, к 12-14 годам - 2200 мл, а к 17 годам - 4000 мл.

Мышечная работа всегда связана с увеличением газообмена, поскольку энергия вырабатывается в процессе окисления органических веществ. При легкой работе объем газов может повышаться в 2-3 раза, а при тяжелой - в 20-30 раз по сравнению с уровнем покоя. С возрастом становится несколько меньшей частота дыхательных движений в покое, а дыхательный объем увеличивается со 130-220 мл в 6-8 лет до 340-450 мл в 16 лет.

Высшую границу доступного организму уровня окислительных процессов характеризует максимальное потребление кислорода (МПК). МПК находится в существенной зависимости от величины легочной вентиляции. Рост тренированности у детей различного возраста сопровождается повышением уровня МПК. Максимальное потребление кислорода у детей 9-15 лет находится в пределах 44-58 мл/кг/мин (В.Б. Шварц, С.В. Хрущев, 1984; Н.В. Аулик, 1990).

5.4. Аэробная и анаэробная производительность у детей и подростков

Непосредственным источником энергии для мышечной деятельности служит реакция расщепления АТФ, во время которой происходит освобождение энергии, преобразуемой в процессе

мышечного сокращения в механическую работу. Синтез аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ) может проводиться двумя путями; аэробным (с участием кислорода) и анаэробным (без его участия).

В обычных условиях и при физической работе умеренной интенсивности синтез АТФ происходит в основном путем аэробных превращений. Аэробный механизм энергообеспечения во много раз эффективнее анаэробного.

Скорость процессов аэробного образования энергии быстро возрастает с увеличением продолжительности физической работы до 5-6 минут и мало изменяется при большей продолжительности. Длительные упражнения, где относительная доля участия аэробного процесса в затратах энергии превышает 70%, называют упражнениями аэробного характера.

Во время выполнения работы умеренной мощности потребление кислорода составляет 10-20% от величины МПК, доля аэробного обеспечения достигает 98-100%, а лактат в крови не поднимается выше уровня покоя - 2 моль/л (Ф.П. Сулов, 1997).

Аэробная мощность поддается развитию. Если у детей 13-14 лет МПК составляет 2,5-3,5 литра, то у юношей 18-19 лет уже равняется 5,5-6,0 литров.

Основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной деятельности является анаэробный обмен. Анаэробный механизм энергообразования включается на начальных этапах физической работы или когда интенсивность физической работы требует энергетических затрат, превышающих возможности аэробного источника.

В спортивной практике упражнения, в которых общая доля участия алактатного и гликолитического анаэробных процессов составляет более 60% от энергетического запроса, обычно обозначают как упражнения анаэробного характера.

Зона анаэробного энергообеспечения менее экономична, чем аэробная. В этом режиме длительная работа невозможна.

К промежуточным относятся упражнения смешанного типа энергообеспечения, где аэробные и анаэробные процессы имеют примерно равное значение.

Аэробно-анаэробная зона соответствует усредненным значениям концентрации лактата в крови от 2 моль/л до 4 моль/л, а источником энергии служат в основном углеводы. Запасов углеводов в организме, как правило, хватает на 90-120 мин интенсивной работы.

По мере повышения интенсивности нагрузки характер энергообеспечения мышечной деятельности изменяется в последовательности, соответствующей трем энергетическим зонам: аэробной, аэробноанаэробной и анаэробной. Критерием для определения границ зон энергообеспечения служит содержание лактата (молочной кислоты) в крови и мышцах.

Показатель переходного режима энергообеспечения - от преимущественно аэробного к преимущественно анаэробному - носит название анаэробный порог (АнП). Названный показатель отражает качественные метаболические изменения в организме спортсмена, зависящие от интенсивности выполняемой нагрузки.

Нагрузка, выполняемая на уровне анаэробного порога, - это наибольшая интенсивность работы, при которой сохраняется равновесие между образованием молочной кислоты в работающих мышцах мнением другими органами.

При непрерывной физической нагрузке, интенсивность работы на уровне АнП можно выдерживать в течение 1-2 часов при сильной мотивации (О.-Р. Karkkainen, О. Paakkonen, 1986).

Одним из эффективных путей оптимизации нагрузки при развитии выносливости является регламентация тренировочных воздействий на основе энергетических критериев. Среди факторов, в наибольшей степени влияющих на физическую работоспособность юных спортсменов, можно выделить скорость бега на уровне анаэробного порога. У мальчиков 9-10 лет скорость бега на уровне АнП равняется 2,6-2,9 м/с при ЧСС 170-180 уд./мин, а критическая скорость составляет 3,6-3,8 м/с при ЧСС 200 ± 3 уд./мин (Б.Р. Голощапов, Прокудин, 1982).

6. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

6.1. Построение многолетней тренировки в спортивном ориентировании

Основная организационная форма тренировочного процесса юных ориентировщиков - это групповые тренировочные занятия, имеющие продолжительность, соответствующую этапу

подготовки и задачам урока. Основные занятия на практике могут дополняться ежедневной утренней тренировкой с малой нагрузкой и уроками физической культуры в средней школе.

К числу основных закономерностей тренировочного процесса относится его цикличность, т.е. относительно закопченный кругооборот с частичной повторяемостью занятий, этапов и периодов. Различают малые циклы (микроциклы), средние циклы (мезоциклы) и большие циклы (макроциклы).

Микроциклы (МЦ) обычно имеют протяженность 7 дней. Для достижения высшего спортивного мастерства необходимо иметь 6-7 тренировочных дней в неделю. В недельный микроцикл включается 5-6 основных тренировок, совпадающих, как правило, по времени с соревнованиями, и 3-4 дополнительных.

Эффективность воздействия тренировочных упражнений определяется дозировкой нагрузки (объем, интенсивность, психическая напряженность, сложность) и ее распределением в МЦ.

Микроциклы по своей преимущественной направленности подразделяются на тренировочные, соревновательные и восстанавливающие.

Тренировочные микроциклы включают:

- втягивающий МЦ (происходит постепенное увеличение объема и интенсивности тренировочной нагрузки);
- развивающий МЦ (с большим объемом и средней интенсивностью);
- ударный МЦ (большой объем и максимальная интенсивность);
- стабилизирующий МЦ (снижение объема при довольно большой интенсивности).

Соревновательные микроциклы состоят:

- из подготовительного МЦ (в котором моделируются время и условия соревнований);
- из подводящего МЦ (предшествует соревнованиям и подготавливает организм спортсмена к специфическим нагрузкам);
- из собственно соревновательного МЦ (участие в соревнованиях).

При **восстановительном микроцикле** происходит снижение нагрузки и обеспечивается полное восстановление.

Важнейшая задача тренера - рационально распределить нагрузки именно в недельном микроцикле. В первую очередь необходимо учитывать нежелательную адаптацию организма к тренировочным нагрузкам, возникающую при монотонных (стабильных) занятиях. Поэтому в микроцикле объем нагрузки следует распределять вариативно, т.е. неравномерно, планируя ударные и резко сниженные нагрузки.

Опираясь на анализ научно-методической литературы и проведенные исследования, можно предложить основные варианты распределения объема и интенсивности нагрузки по дням в тренировочном микроцикле.

Абсолютные величины планируемой нагрузки в недельном цикле зависят от времени, остающегося до соревнований. Обычно перед ответственными соревнованиями тренировки проводятся 4-5 раз в неделю, а нагрузка по объему не превышает 15-20% от месячной.

Как показывает анализ тренировок квалифицированных ориентировщиков, в первой тренировке предсоревновательной недели (за 5-6 дней до соревнований) спортсмен выполняет приблизительно 45-50% нагрузки, во второй - 30-40%, а в третьей - 10-25% от недельного объема. Возможен и другой вариант распределения нагрузки в микроцикле перед соревнованиями.

В тренировочном процессе микроциклы составляют средние циклы (мезоциклы) подготовки. В спортивном ориентировании большое значение имеет правильное планирование нагрузки в первую очередь в мезоцикле. Абсолютные значения объемов нагрузки в месячных циклах оказывают решающее значение на достижение высокого спортивного результата. Месячная величина нагрузки зависит от возраста и квалификации спортсмена. У мастеров спорта она, например, почти в 2 раза больше, чем у спортсменов III разряда.

Особенно важно рационально распределить нагрузки по неделям в предсоревновательном месячном цикле. Объем нагрузки за месяц, непосредственно предшествующий ответственным соревнованиям, у большинства квалифицированных спортсменов относительно невысокий - это довольно стабильная и строго индивидуальная величина.

Приведенная схема распределения тренировочной нагрузки в мезоцикле перед соревнованиями подходит как для квалифицированных, так и для юных ориентировщиков.

Итак, для спортсмена, стремящегося к высоким результатам и поддержанию спортивной формы, необходима круглогодичная специализированная тренировка, которая по интенсивности должна соответствовать соревновательному характеру не менее чем на 60-70%, а по подбору средств - не менее чем на 80-85%.

Высокий уровень спортивных достижений становится возможным только тогда, когда необходимые для этого основы созданы уже в детском и юношеском возрасте. Спортивная тренировка от новичка до мастера спорта представляет собой единый процесс, который протекает по общим закономерностям.

В настоящее время в практике спорта применяются три основных варианта построения круглогодичной тренировки.

В **первом варианте** год составляет один большой цикл тренировки, который делится на три периода (подготовительный, соревновательный и переходный).

Этот вариант в большей мере используют лыжники гонщики, бегуны на длинные дистанции и высококвалифицированные спортсмены-ориентировщики.

X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Осенне-зимний подготовительный этап			Этап зимних соревнований			Весенний подготов. этап			Этап основных соревнований		
Подготовительный период									Соревновательный период		

Во **втором варианте** год разделен на два больших цикла: осенне-зимний и весенне-летний. Каждый большой цикл, в свою очередь, состоит из подготовительного и соревновательного периодов, разделенных на этапы.

X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Этап общей подготовки	Этап специализированной подготовки		Зимний соревновательный период		Весенний подготовительный период		Летний соревновательный период				
Осенне-зимний большой цикл							Весенне-летний большой цикл				

Второй вариант возник прежде всего потому, что темпы прироста показателей специальной и общей работоспособности наиболее значительны в первые 3-4 месяца подготовительного периода, на следующих этапах они как бы стабилизируются (Л.П. Матвеев, 1980).

Поэтому в структуру тренировочного процесса спортсменов после 3-4 месяцев тренировки, построенной по правилам подготовительного периода, вводится соревновательный средний цикл.

Для спортсменов, достигших результатов, близких к предельным для себя, может быть принят **третий вариант** годичного построения тренировки - почти круглый год участие в соревнованиях. В этом главное - вариативное построение тренировочной нагрузки, из индивидуальных возможностей спортсмена (А.И. Воробьев, 1989).

Анализ результатов передовой практики и научных исследований в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости позволяет сформулировать ряд важных положений и требований к процессу построения годичного цикла подготовки юных спортсменов-ориентировщиков.

В спортивном ориентировании высокие результаты достигаются после 6-8 лет планомерно нарастающей подготовки.

При составлении годового плана прежде всего уточняется цель данного этапа работы, далее определяется цикличность подготовки в соответствии с динамикой развития спортивной формы и учитывается календарь спортивных соревнований, который во многом лимитирует длительность всех периодов тренировки.

Применительно к подготовке юных спортсменов-ориентировщиков принцип индивидуализации предполагает органическую взаимосвязь между тренировкой, направленной на специализацию спортсмена в летнем ориентировании, и специальной подготовкой ориентировщика-лыжника при доминирующем значении общей технико-тактической подготовки на первых этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса.

Подготовку юных спортсменов-ориентировщиков следует рассматривать как многолетний педагогический процесс, направленный на использование всей совокупности средств, методов и организационных форм, с помощью которых обеспечивается всестороннее развитие технико-тактического мастерства юного спортсмена.

Данные научных исследований и передового практического опыта убедительно свидетельствуют, что до 15-16 лет невозможно определить предрасположенность юного спортсмена к зимнему или летнему ориентированию.

Прочная база всесторонней физической и технико-тактической подготовленности детей, подростков, юношей и девушек, созданная на всех этапах тренировки, в дальнейшем дает возможность успешно специализироваться в одном из видов ориентирования.

Исходя из вышеизложенного, для юных спортсменов-ориентировщиков предпочтительно планировать годовую подготовку по второму варианту.

Основное преимущество двухциклового планирования заключается в более заметных сдвигах в уровне подготовленности ориентировщиков и в высоком эмоциональном фоне, создающемся у юных спортсменов двумя периодами соревнований. При этом летний этап более насыщен соревнованиями, чем зимний. В этих условиях оправдана большая продолжительность второго цикла подготовки и более высокие требования к результатам юных ориентировщиков летом.

Осенне-зимний большой цикл включает в себя зимний соревновательный период, в основном декабрь - февраль. Потом этот этап может увеличиваться до первой половины марта. Расширение границ зимних соревнований закономерно, когда юные спортсмены начинают специализироваться в зимнем ориентировании.

Многие юные ориентировщики участвуют в зимних соревнованиях 5-6 раз без специальной подготовки к ним. Для более высокого результата в таких соревнованиях необходимо провести специализированную 2-3-недельную подготовку.

Следует подчеркнуть, что двухцикловое построение тренировки от тренера большого искусства в управлении спортивной формой юных ориентировщиков и более тщательного контроля за состоянием спортсмена и его работоспособностью.

Известно (В.И. Филин, А.М. Якимов, 1973; Л.А. Борофман, 1979; Илохой, 1983; И.П. Аникин, 1991), что детям доступны большие нагрузки. Они обеспечивают повышение функциональных возможностей организма и способствуют росту результатов юных спортсменов. Для этого необходимо четкое определение оптимальных объемов тренировочной нагрузки для каждого спортсмена на основе его функциональных возможностей. Сделать это на практике не всегда удается, поскольку в работе с юными ориентировщиками еще не разработаны объективные и доступные каждому тренеру методы определения оптимального объема циклических средств подготовки.

Изучение объемов циклической нагрузки, применяемых на практике у юных ориентировщиков, показало, что годовой объем нагрузки возрастает с 500-800 км в 10-11 лет до 4000-5000 км в возрасте 18-19 лет (О.А. Москалев, 1999).

При составлении тренировочной программы тренеру необходимо знать возрастную динамику годовых объемов циклической нагрузки, и каковы должны быть ежегодные прибавки, чтобы к 18-19 годам выйти на уровень объема около 5000 км.

6.2. Система соревнований юных спортсменов-ориентировщиков

Спортивное ориентирование в нашей стране достаточно широко распространено и является самостоятельным видом спорта.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек. Современная соревновательная деятельность весьма интенсивна. Так, например, сильнейшие бегуны на средние дистанции стартуют на соревнованиях в течение года 50-60 раз, пловцы - 120-140 раз, а высококвалифицированные ориентировщики - 40-50 раз. Столь существенный объем соревновательной деятельности сильнейших спортсменов дает возможность объединить физическую, технико-тактическую и психическую подготовку в единую систему, направленную на достижение высоких спортивных результатов.

Продолжительность подготовки детей для участия в соревнованиях на начальном этапе занятий спортом составляет от 1 года до 2,5 лет. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед юными спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

На начальных этапах тренировки рекомендуется планировать только подготовительные и контрольные соревнования. Основной целью таких соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочных занятий.

В многостороннем и сложном процессе подготовки спортсменов- ориентировщиков соревнования являются неотъемлемой частью многолетней тренировки. Они способствуют совершенствованию технико-тактического мастерства, морально-волевых и физических качеств.

В процессе участия в соревнованиях помимо опыта ведения спортивной борьбы ориентировщик приобретает опыт приспособления к различной местности. Известно, что ни в одном виде спорта внешние условия не оказывают такого определяющего влияния на спортивный результат, как в ориентировании.

С уверенностью можно утверждать, что именно недостаток соревновательного опыта в разнообразных климатических и рельефных условиях является основной причиной неудачных выступлений ориентировщиков.

Огромное значение имеет увеличение количества соревнований и их оптимальное распределение в годичном цикле подготовки для ориентировщиков младших возрастных групп - подростков, юношей и juniоров, составляющих резерв элитного ориентирования.

В общей системе планирования соревнований младших возрастных групп должны быть заложены следующие основные принципы:

обеспечение необходимого количества стартов для юных ориентировщиков различного возраста и квалификации;

своевременное и научно обоснованное планирование календаря соревнований и традиционность проведения популярных многодневных соревнований;

3) систематичность и обоснованность подведения ранга спортсменов начиная с возрастных групп МЖ-14, с целью комплектования сборных команд и участия в международных соревнованиях.

При увеличении количества стартов для ориентировщиков массовых разрядов большое значение имеет включение в календарные планы соревнований, которые проводятся по круговой системе. С этой целью необходимо согласовать эти планы в нескольких (в. 3-5) близлежащих территориях (городах, областях, спортивных школах и т. п.) и проводить их в виде матчевых встреч команд КФК, ДЮСШ, спортивных клубов. Планирование соревнований по круговой системе позволит обеспечить проведение достаточного количества соревнований с определенной периодичностью (например, 2-3 раза в неделю) на протяжении всего соревновательного периода с минимальными затратами (отсутствие или низкий стартовый взнос, недорогой проезд, помощь друг другу в размещении и т. д.).

В спортивном ориентировании можно рекомендовать следующее количество стартов за сезон:

мальчики и девочки 9-12 лет - 10-20 стартов;

юноши и девушки 13-14 лет - 20-30 стартов;

юноши и девушки 15-16 лет - 30-40 стартов;

юноши и девушки 17-18 лет - 40-45 стартов.

Для юношей и девушек старшего возраста - кандидатов в сборные команды количество стартов может быть увеличено.

В настоящее время большинство специалистов и тренеров склоняется к объективно сложившейся и реально существующей в практике многих видов спорта после соревновательной подготовке.

Прежде всего, такой подход вытекает из современной теории деятельности, которая предполагает, что любая деятельность человека носит целостный интегрированный характер и достижение высоких результатов обусловлено временем, затраченным на конкретное участие в этой деятельности. Длительное же отсутствие результатов деятельности нарушает координационные механизмы функциональной системы (П.К. Анохин, 1975).

Управление процессом подготовки юных спортсменов осуществляется, с одной стороны, путем регуляции тренировочных нагрузок, а с другой - с помощью специализированной подготовки, основу которой составляет соревновательная деятельность.

В соревнованиях на фоне высоких физических и психических напряжений в интегрированном виде совершенствуются технические, тактические, физиологические и психические функции и качества спортсмена, являясь при этом целостной функциональной системой. Итогом деятельности такой системы всякий раз является спортивный результат (А.В. Ивойлов и др., 1986).

Чередуясь и следуя одно за другим в течение года, соревнования носят различную целевую направленность. Сразу после окончания очередных соревнований для сохранения высокого уровня специальной работоспособности проводятся лечебно-оздоровительные мероприятия, а затем, по мере приближения новых соревнований, в учебно-тренировочный процесс включаются специализированные упражнения, моделирующие предстоящую деятельность. В ходе такой подготовки необходимо постоянно осуществлять текущий и оперативный контроль за психофизическим состоянием спортсмена. Такой подход позволяет ориентировщикам успешно выступать на соревнованиях различного уровня, неуклонно показывая высокий для себя спортивный результат.

6.3. Обучение технико-тактическим действиям и навыкам в спортивном ориентировании

К принципиально новым концепциям подготовки спортивного резерва необходимо отнести интенсификацию процесса специальной подготовки юных спортсменов. Следует учитывать, что интенсификация тренировочного процесса подразумевает не только воспитание физических качеств, но и более быстрое и качественное овладение основами технико-тактического мастерства.

В связи с этим чрезвычайно важным является вопрос о рациональном сочетании технических тренировок с развитием основных физических качеств и соревновательной деятельностью.

Анализ современного состояния вопроса показывает, что из общих тенденций совершенствования учебно-тренировочного процесса вне поля зрения специалистов осталась такая проблема, как индивидуализация подготовки, что особенно важно при интенсивном обучении детей навыкам спортивного ориентирования.

Проблема индивидуализации подготовки юных спортсменов актуальна для многих видов спорта. Ее причина в различиях морфологического строения тела, неодинаковых темпах полового развития и психофизического статуса. Опыт работы с группой начальной подготовки показывает, что уже через 2-3 месяца занятий можно предварительно определить наиболее одаренных детей.

На первом этапе тренировки в ориентировании большая роль в обучении юных спортсменов отводится теоретической подготовке. Занятия можно проводить 2-3 раза в неделю по 50-60 минут.

Практические занятия, направленные на закрепление изучаемого материала, лучше проводить игровым методом. В подготовительную часть занятия входит: теоретическая подготовка, ОРУ, ускорения и прыжковые упражнения. В основную часть занятий включаются беговые упражнения с одновременным закреплением изучаемого материала (использование компаса, условные знаки и цвета спортивной карты, масштаб и определение направлений). Занятия предпочтительнее проводить в виде круговой тренировки.

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры и включение в игровые ситуации технико-тактических приемов и действий, обусловленных видом спорта, в котором совершенствуется занимающийся.

Применение игрового метода в тренировке юных ориентировщиков обеспечивает высокую эмоциональность занятий, быстрое развитие таких качеств, как сила, быстрота, ловкость, координация, и дает возможность проявить детям инициативу, смелость, самостоятельность, быстроту реакции и оперативное мышление.

На этапе начального обучения решается задача общей технико-тактической подготовки (топографическая и картографическая подготовка). При этом соотношение применяемых средств тренировки следующая: теоретическая подготовка (ТП) - 40%, технико-тактическая подготовка

(ТТП) - 40%, ОФП - 10%, СФП - 10%. В конце первого этапа обучения необходимо провести тестирование и оценить рост физической подготовленности и уровень специальных знаний каждого ребенка.

Основная цель данного этапа тренировки - научить занимающихся понимать условные знаки и цвета карты, определять направление по компасу и читать карту и местность.

Постановка ближайших целей и их достижение позволяет выработать стойкий интерес и осознанную привычку к систематическим занятиям спортом.

Следующий этап обучения - это повышение интереса к ориентированию и совершенствование базовой техники. Содержание занятий значительно изменяется. В тренировку включается ориентирование карты на местности, движение по линейным ориентирам, по азимуту с чтением карты, чтение объектов с тропинок, знакомство с горизонталями, выбор пути и привязки.

Совершенствование технико-тактических навыков. Главная задача этого этапа обучения - повышение скорости выполнения технических приемов и безошибочное преодоление соревновательной дистанции.

Это достигается:

умением читать рельеф и основные ориентиры на высокой скорости;

умением быстро передвигаться по точному и грубому азимуту;

умением выбирать оптимальный путь движения между КП с учетом своей технико-тактической подготовленности.

Для совершенствования технико-тактического мастерства необходимо использовать различную по сложности местность, проводить беговые тренировки с одновременным развитием специальной психической работоспособности, т. е. любое занятие на 80-85% должно соответствовать специфике ориентирования.

6.4. Планирование многолетней подготовки юных спортсменов с учетом их индивидуальных особенностей.

Индивидуальный подход рассматривается в современной педагогике как один из важнейших принципов обучения и воспитания.

Как известно, живой организм, в том числе и человек, - это саморегулирующаяся система, реагирующая как единое целое на различные изменения внешней среды.

Спортивная тренировка и соревнования есть ни что иное, как воздействие внешней среды на человека, при котором изменяются функции и системы его организма, и - как следствие - спортивная тренировка приводит к адаптационным сдвигам.

Восприимчивость организма человека к действию любых нагрузок строго индивидуальна и зависит от наследственных особенностей, возраста, пола, конституции, состояния здоровья и других факторов (В.Г. Никитушкин, 1994; Р.Н. Дорохов, В.П. Губа, 1999; Т.В. Панасюк, 1999).

Под индивидуализацией в спорте понимают отражение в деятельности психофизического своеобразия, присущего отдельной личности. Это положение диктует необходимость изучения индивидуальных особенностей юных спортсменов и индивидуализацию тренировочного процесса.

Принцип индивидуализации подразумевает решение трех основных проблем:

а) индивидуализация средств тренировки;

б) индивидуализация нагрузки;

в) определение перспективности юных спортсменов.

Следует обратить внимание на тот важнейший факт, что объем нагрузки почти во всех видах спорта не находится в прямой зависимости со спортивным результатом. Есть атлеты, показывающие высокие достижения при больших объемах нагрузки, но есть и такие, которые при небольших объемах также имеют высокие спортивные достижения (А.Н. Воробьев, 1989).

Восстановление организма спортсмена после тренировочных и соревновательных нагрузок также строго индивидуально. Оно обусловлено многими факторами: гормонами, накоплением продуктов метаболизма, запасами энергетического материала. Надо иметь в виду и то обстоятельство, что с возрастом в организме процессы восстановления замедляются. Исходя из этого, не только вид спорта и уровень мастерства, но и возраст обуславливают определенное количество соревнований в годичном цикле. Очень важно не только участвовать в оптимальном количестве соревнований, но и стартовать в годичном цикле на протяжении 9-10 месяцев. Соревнования - основная, наиболее эффективная форма подготовки спортсменов-ориентировщиков.

Тренировочный процесс юных ориентировщиков нужно планировать исходя из того, что на практике редко встречаются спортсмены с высоким уровнем развития всех необходимых психофизических качеств. Иначе говоря, у каждого есть ведущие и отстающие качества, которые должны быть развиты до некоторого заданного уровня, чтобы они не являлись препятствием в соревновательной деятельности.

Следовательно, индивидуальное в природе человека является решающим фактором психического, интеллектуального и физического совершенствования.

Используя в полной мере индивидуальные особенности юного спортсмена, можно достичь наиболее оптимальной спортивной формы за относительно короткий период предсоревновательной подготовки, что позволит ему показать максимальный спортивный результат.

Понимание и решение проблемы индивидуализации в спортивной деятельности детей, подростков, юношей и девушек позволяет учитывать особенности каждого юного спортсмена и повысить эффективность учебно-тренировочного процесса на всех этапах многолетней подготовки спортивного резерва в ориентировании.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

Эффективность процесса подготовки спортсменов-ориентировщиков во многом зависит от использования средств и методов комплексного контроля как инструмента управления, позволяющего осуществлять обратные связи между тренером и спортсменом. Целью контроля является оптимизация тренировочного процесса спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей организма.

В практике спорта выделяют три вида контроля - этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом подготовки в течение ряда лет, периода или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием тренировочных или соревновательных нагрузок.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - непосредственных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

В зависимости от задач обследования различают углубленный, избирательный и локальный контроль. *Углубленный контроль* предусматривает использование широкого круга показателей, позволяющих всесторонне оценить подготовленность спортсмена, эффективность соревновательной деятельности и качество учебно-тренировочного процесса. *Избирательный контроль* проводится при помощи группы показателей, позволяющих оценить одну из сторон подготовленности спортсмена. *Локальный контроль* используется для оценки отдельной двигательной функции или возможностей функциональных систем.

В настоящее время в практике спорта необходимо использовать все многообразие видов, методов и средств контроля, которые обеспечивают объективную оценку состояния спортсмена. Это достигается применением *комплексного педагогического контроля*.

Под комплексным контролем следует понимать всестороннюю проверку уровня подготовленности спортсмена, при которой регистрируются показатели физического и психического состояния, уровень технико-тактического мастерства и особенности соревновательной деятельности.

При комплексном контроле число измеряемых показателей может быть весьма значительным. С одной стороны, наличие большого числа тестов повышает достоверность и надежность информации о спортсмене. С другой стороны, это связано с длительным и трудоемким тестированием и со значительными сложностями при анализе полученных результатов. В связи с этим программа комплексного контроля должна создаваться с учетом всесторонней оценки подготовленности спортсмена и наличия такого минимума тестов, который позволил бы получить достоверную информацию.

Создание программы комплексного контроля в спортивной практике включает в себя следующие этапы:

- логический анализ соревновательной деятельности и выявление факторов, обуславливающих ее эффективность;

- подбор и разработку тестов, позволяющих оценить эти факторы; разработку методики тестирования;
- контрольные испытания;
- математический анализ результатов тестирования с выявлением надежных и информативных тестов;
- составление батареи тестов с разработкой нормативов по каждому из них.

В батарею тестов комплексного контроля подготовленности спортсменов должны входить информативные показатели состояния здоровья, телосложения, степени развития психических и двигательных качеств, технико-тактического мастерства.

Результаты комплексного контроля оцениваются тремя основными способами. При первом общая оценка по всему комплексу тестов не выводится, а в процессе анализа подготовленности используются оценки, полученные отдельно по каждому тесту. При втором способе выводится итоговая оценка по всему комплексу тестов.

В данном случае суммируются оценки, полученные по отдельным тестам, входящим в комплекс.

При третьем способе оценки, полученные за отдельные виды, сначала умножаются на коэффициенты («веса»), различные для каждого теста, а потом складываются. Такая итоговая оценка по комплексу тестов называется взвешенной. Ее используют, когда надо усилить значение отдельных показателей (сторон подготовленности). Для более важных тестов «веса» делают более высокими.

Показатели, используемые в процессе этапного контроля, характеризуют относительно стабильные признаки подготовленности спортсмена. Поэтому этапный контроль необходимо осуществлять с помощью тестов, результаты которых мало зависят от повседневных колебаний состояния спортсмена. Основная задача этапного контроля - определение уровня подготовленности спортсменов, на основании которого делается анализ прошедшего тренировочного периода и составляются перспективные планы подготовки. Этапный контроль предполагает регистрацию достижений в соревновательных упражнениях и тестах в начале и в конце определенного тренировочного этапа, длительность которого может колебаться от 30-40 дней до 1 года.

Зарегистрированные в процессе контроля показатели сопоставляются с приростами достижений в соревновательных упражнениях и показателями объема и интенсивности тренировочной нагрузки. В процессе сопоставления выявляются зоны нагрузок и специальные упражнения, применение которых привело к улучшению спортивного результата. Для этого прежде всего необходимо зарегистрировать выполненную спортсменом работу и рассчитать соотношение специализированных и неспециализированных нагрузок, а также нагрузок разной направленности. Сопоставление производится либо с помощью простого графика, либо методами многомерного статистического анализа. Определение в процессе сопоставления предельных и частных объемов нагрузки для спортсменов различной квалификации является одной из важных задач этапного контроля.

При организации этапного контроля необходимо на всех стадиях подготовки использовать одни и те же тесты, что облегчает оценку состояния спортсмена. Тесты необходимо подбирать таким образом, чтобы оценить, насколько успешно решены главные задачи данного этапа подготовки. Например, если ставить задачи повысить скоростные качества спортсмена, применяются тесты, объективно отражающие развитие именно этого качества.

Текущий контроль предполагает регистрацию нагрузок в микроциклах длительностью от 7 до 14 дней. Основная задача текущего контроля - сбор и анализ информации, необходимой для текущего планирования и определения величин повседневных колебаний в состоянии спортсмена. Полученная в результате текущего контроля информация сопоставляется с результатами в соревнованиях или контрольных стартах, которые обычно проводятся в конце микроцикла.

Текущий контроль проводится либо утром после сна, либо перед началом тренировочного занятия и дает возможность тренеру экспериментально проверить эффективность различных методов совершенствования технического мастерства и двигательных качеств спортсмена.

Основная задача оперативного контроля - экспресс-оценка состояния спортсмена, в котором он находится после выполнения тренировочного упражнения, а также срочная оценка его техники и тактики. Специфика оперативного контроля заключается в том, что сразу же после выполнения упражнения в организме спортсмена начинаются восстановительные процессы. Малейшее промедление с регистрацией показателей состояния спортсмена может привести к тому, что истины

выявить не удастся. Поэтому оперативный контроль необходимо проводить непосредственно во время выполнения тренировочных или соревновательных нагрузок.

Оперативная оценка технико-тактического мастерства ориентировщика предполагает контроль за его действиями непосредственно в процессе соревнований или тренировочных занятий. Наблюдатель визуально или с помощью аппаратуры регистрирует действия спортсмена перед стартом и на старте, время прохождения отдельных участков дистанции, длину и частоту шагов. В спортивном ориентировании информативной оказывается регистрация времени на отдельных участках дистанции (бег в подъем, бег со спуска, бег по камням, бег по болоту, скорость отметки на КП, время остановки для чтения карты, количество технических остановок на 1 км).

Спортсмен и тренер должны хорошо осознавать значение контроля. Понятие контроля включает в себя большую группу действий, связанных с тренировкой, которые помогают определить ее эффективность.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники, стратегии и тактики ориентирования в разных ландшафтных условиях;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивное ориентирование.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивное ориентирование;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Ожидаемые результаты.

На этапе начальной подготовки:

- приобретение специальных знаний, навыков и развития индивидуальных качеств.
- выполнение разрядных требований.

На этапе учебно-тренировочном:

- повышение уровня подготовки.
- повышение спортивного разряда.

На этапе спортивного совершенствования:

- совершенствование профессиональных качеств.
- повышение или подтверждение разрядных требований.

Формы оценки результативности.

Два раза в сезон, летний и зимний, проводится комплексный контроль проверки уровня подготовленности обучающихся. Сдаются нормативы по общей физической и специальной физической подготовки, что дает основание для перевода обучающихся на следующий этап подготовки (Приложение 1)

Учащиеся прошедшие обучение по программе спортивно-оздоровительного этапа имеют основание для перевода обучающихся на этапы начальной подготовки или на учебно-тренировочный

этап при условии сдачи соответствующих вступительных нормативов по общей физической и специальной физической подготовки.

Обучающиеся сдают следующие нормативы, характеризующие:

- скоростные качества;
- выносливость;
- скоростно-силовые качества;
- силовые качества.

Объективный критерий оценки результативности - спортивные результаты в соревнованиях различного уровня. По результатам соревнований спортсмены выполняют или подтверждают спортивные разряды.

**Разрядные нормы
для зачисления в группы спортивного ориентирования**

Группа	ГНП	УТГ	ГСС
Разряд	-	1-юн р.	I - КМС

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 сек)	Бег на 30 м (не более 6,4 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 11 сек)	Бег на 60 м (не более 11,8 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Выносливость	Бег на 1000 м (не более 5 мин 30 сек)	Бег на 800 м (не более 5 мин)
	Бег на 3000 м (не более 13 мин 30 сек)	Бег на 3000 м (не более 15 мин 10 сек)
Техническое мастерство	Лыжная гонка, свободный стиль 5 км (не более 29 мин 30 сек)	Лыжная гонка, свободный стиль 3 км (не более 19 мин 10 сек)
Спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд	

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 100 м (не более 14 сек)	Бег на 100 м (не более 15,5 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 5 мин 10 сек)	Бег на 1000 м (не более 4 мин 10 сек)
	Бег на 5000 м (не более 18 мин 30 сек)	Бег на 3000 м (не более 12 мин 50 сек)
Техническое мастерство	Лыжная гонка, свободный стиль 10 км (не более 37 мин 50 сек)	Лыжная гонка, свободный стиль 5 км (не более 24 мин 10 сек)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

ТАБЛИЦА
Нормативов общей и специальной физической подготовки
для групп спортивного ориентирования

Скоростные качества	Бег, 30 м с хода	сек	6,6	6,5	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1	4,0	3,9	3,8	3,7
Скоростные качества	Бег, 60 м	сек	12,4	12,3	12,2	12,1	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6	11,5	11,4	11,3	11,2	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5
Скоростные качества	Бег, 100 м	сек	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8	13,7	13,6	13,5	13,4	13,3	13,2	13,1	13,0	12,9	12,8	12,7	12,0.	12,0.	12,4	12,3	12,2	12,1
Выносливость	Бег, 500 м.	мин. сек	3:18	3:16	3:14	3:12	3:10	3:08	3:06	3:04	3:02	3:00	2:58	2:56	2:54	2:52	2:50	2:48	2:46	2:44	2:42	2:40	2:38	2:36	2:34	2:32	2:30	2:28	2:26	2:24	2:22	2:20
Выносливость	Бег, 800 м.	мин. сек	5:00	4:55	4:50	4:45	4:40	4:35	4:30	4:25	4:20	4:15	4:10	4:05	4:00	3:55	3:50	3:45	3:40	3:35	3:30	3:25	3:20	3:15	3:10	3:05	03:00	2:55	2:50	2:45	2:40	2:35
Выносливость	Бег, 1000 м.	мин. сек	5:30	5:25	5:20	5:15	5:10	5:05	5:00	4:55	4:50	4:45	4:40	4:35	4:30	4:25	4:20	4:15	4:10	4:05	4:00	3:55	3:50	3:45	3:40	3:35	3:30	3:25	3:20	3:15	3:10	3:05
Выносливость	Бег, 1500 м.	мин. сек	5:28	5:25	5:22	5:19	5:16	5:13	5:10	5:07	5:04	5:01	4:58	4:55	4:52	4:49	4:46	4:43	4:40	4:37	4:34	4:31	4:28	4:25	4:22	4:19	4:16	4:13	4:10	4:07	4:03	4:00
Выносливость	Бег, 3000 м.	мин. сек	15:30	15:20	15:10	15:00	14:50	14:40	14:30	14:20	14:10	14:00	13:50	13:40	13:30	13:20	13:10	13:00	12:50	12:40	12:30	12:20	12:10	12:00	11:50	11:40	11:30	11:20	11:10	11:00	10:50	10:40
Выносливость	Бег, 5000 м.	мин. сек	20:00	19:50	19:40	19:30	19:20	19:10	19:00	18:50	18:40	18:30	18:20	18:10	18:00	17:50	17:40	17:30	17:20	17:10	17:00	16:50	16:40	16:30	16:20	16:10	16:00	15:50	15:40	15:30	15:20	15:10
Выносливость	Лыжная гонка, 1 км.	мин. сек	05:55	05:50	05:45	05:40	05:35	05:30	05:25	05:20	05:15	05:10	05:05	05:00	04:55	04:50	04:45	04:40	04:35	04:30	04:25	04:20	04:15	04:10	04:05	04:00	03:55	03:50	03:45	03:40	03:35	03:30
Выносливость	Лыжная гонка, 5 км.	мин. сек	33:00	32:30	32:00	31:30	31:00	30:30	30:00	29:30	29:00	28:30	28:00	27:30	27:00	26:30	26:00	25:30	25:00	24:30	24:00	23:30	23:00	22:30	22:00	21:30	21:00	20:30	20:00	19:30	19:00	18:30
Выносливость	Лыжная гонка, 10 км.	мин. сек	53:00	52:30	52:00	51:30	51:00	50:30	50:00	49:30	49:00	48:30	48:00	47:30	47:00	46:30	46:00	45:30	45:00	44:30	44:00	43:30	43:00	42:30	42:00	41:30	41:00	40:30	40:00	39:30	39:00	38:30
Скоростно- силовые качества	Прыжок с места	см.	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215	220	225	230	235	240	245
Силовые качества	Отжимание	раз	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
	Очки		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. *Алешин В. М.* Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. *Борилъкевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А.А.* Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании. - Санкт Петербург, 1994.
3. *Бардин К.В.* Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1982.
4. *Васильев Н.Д.* Спортивное ориентирование: Учебное пособие- Волгоград: ВГИФК, 1983.
5. *Васильев Н.Д.* Подготовка спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации: Учебное пособие. - Волгоград: ВГИФК, 1984.
6. *Верхошапский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. *Волков В.Н.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
8. *Воробьев А.Н.* Тренировка, работоспособность, реабилитация. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
9. *Воронов Ю.С.* Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1995.
10. *Воронов Ю. С.* Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании:- Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1998.
11. *Воронов Ю.С.* Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: *Учебное пособие.* - Смоленск: СГИФК, 1998.
12. *Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю.* Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: *Учебное пособие.* - Смоленск, 1998.
13. *Ганопольский В.И.* Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
14. *Гурский А. В., Ермаков В. В., Кобзева Л. Ф., Рыженков В.Н.* Лыжные гонки: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1990.
15. *Елаховский С.Б.* Спортивное ориентирование на лыжах. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
16. *Ермаков В.В., Солодухин О.Ю., Савельев А.А.* Техника коньковых ходов: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1988.
17. *Иванов Е.И.* Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
18. *Иванов Е.И.* Начальная подготовка ориентировщика. - М., Физкультура и спорт, 1985.
19. *Константинов Ю.С.* Программа детско-юношеской спортивной школы по спортивному ориентированию. - М., ЦДЭТС МП СССР, 1978.
20. *Константинов Ю. С.* Туристские соревнования учащихся. — М., ЦДЮТур, 1995.
21. *Коструб А. А.* Медицинский справочник туриста. - М., Проф- издат, 1987.
22. *Костылев В.В.* Философия спортивного ориентирования. — М., 1996.
23. *Лосев А.С.* Тренировка ориентировщиков-разрядников. - М., Физкультура и спорт, 1984.
24. *Лосев А.С.* Журнал «О-вестник», 1991-1997.
25. *Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А.* Лето, дети и туризм. - М., ЦДЮТур, 1997.
26. *Магомедов А.М., Сафонова М.В.* Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию. - М., ЦРИБ «Турист», 1978.
27. *Нурмиаа В.* Спортивное ориентирование. - М., ФСО РФ, 1997.
28. *Огородников Б.И.* С картой и компасом по ступеням ГТО. - М., Физкультура и спорт, 1989.
29. *Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А.* Подготовка спортсменов-ориентировщиков. - М., Физкультура и спорт, 1978.
30. *Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С.* Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. - М., Физкультура и спорт, 1980.
31. *Тыкул В.И.* Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. - М., Просвещение, 1990.
32. *Уховский Ф.С.* Уроки ориентирования. - М., ЦДЮТур, 1996.
33. *Усыскин Г. С.* В классе, в парке, в лесу. - М., ЦДЮТур, 1996.
34. *Филип В.П.* Теория и методика юношеского спорта. - М., Физкультура и спорт, 1987.
35. *Фесенко Б.И.* Книга молодого ориентировщика. - М., ЦДЮТур, 1997.
36. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Плужник Е. DVD. Тренировка сердечно-сосудистой системы. Аэробная тренировка умеренной интенсивности.
1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Минспорт РФ.
2. <http://lofso.ru/> - федерация спортивного ориентирования ЛО.
3. <http://www.rufso.ru/> - Всероссийская федерация спортивного ориентирования.

Календарный учебный график
Дополнительной предпрофессиональной программы
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта «Спортивное ориентирование»

1. Программа группы ГНП-2-3 работает с 01 сентября по 23 июня 2019 года.
2. Программа группы УТГ-1-2 работает с 01 сентября по 21 июля 2019 года.
3. Расписание занятий

группа	понед.	вторник	среда	четверг	пятница	субб.	воскресенье	количество часов в неделю
ГНП-2-3		16.00-17.30		16.00-17.30				4
ГНП-2-3		16.00-17.30		16.00-17.30			12:00-13:30 ноября - апрель	6
УТГ-1-2		17.45-19.15		17.45-19.15				4
УТГ-1-2		17.45-20.00		17.45-20:00			13.45- 16.45 декабрь - февраль	9
УТГ-1-2		17.45-19.15		17.45-19.15			13.45- 15.15 ноябрь, март - июнь	6

4. Продолжительность УТС:

Каникулы	Сроки	Количество часов
Весенний(ГНП,УТГ)	21 - 31 марта	44
Летний(ГНП,УТГ)	07 - 23 июня	68
Летний (УТГ)	18 - 31 июля	112

- Этап начальной подготовки (1 год обучения) - 42 календарные недели - 252 часа ,
в том числе в условиях учебно-тренировочных сборов и лагерей (42 часов)
(возможен).
- Этап начальной подготовки (2- 3 годов обучения) - 42 календарные недели - 336 часов, в том числе в условиях учебно-тренировочных сборов и лагерей (164 часа)

- Учебно-тренировочный этап (1 год обучения) - 46 календарных недель - 552 часа,
в том числе в условиях учебно-тренировочных сборов и лагерей (164 часа)

5. Участие в соревнованиях:

Л/а пробег "Синявинские высоты"	28 сентября
Соревнования по спортивному ориентированию "Петербургская осень"	14 октября
Обл. спортивные соревнования по спорт. ориент. "Золотая осень" (классика, кросс)	19-20 октября
Тренировочный сбор по ОФП	24 окт.-04 ноя
Открытое зимнее Первенство Кировской ДЮСШ	22 декабря
Всероссийские соревнования "Новогодние старты"	20-22 декабря
"Новогодняя эстафета - 2019"	29 декабря
Первенство г. Кировска по спортивному ориентированию на лыжах	12 января
Чемпионат и Первенство Лен. обл. по спорт. ориент. (маркир)	13 января
Чемпионат и Первенство СЗФО по спортивному ориентированию	17-21 января
Чем и Пер-во СПб по спорт. ориент. (маркир, спринт)	19-20 января
Чемпионат и Первенство Лен. обл. по спорт. ориент. (комб, клас)	25-27 января
Открытое Первенство Кировской ДЮСШ	03 февраля
Первенство МО "Кировск. муницип. р-н" по спорт. ориент. на лыжах	10 февраля
Чемпионат и Первенство Лен. обл. по спорт. ориент. (лонг)	17 февраля
59-й Чемпионат и П-во СПб по спорт. ориент. (комб, эст, клас)	24 февраля
59-й Чемпионат и П-во СПб по спорт. ориент. (лонг)	3 марта
Междуниц. сорев. по спорт. ориент. на призы газеты "Всеволожск вести"	10 марта
Тренировочный сбор по ОФП	21-31 марта
Городской спринт в Петроградском р-не СПб (клуб FoxTeam)	7 апреля
Кубок Всеволожского района по спортивному ориентированию	14 апреля
Областные спорт. сорев. по спорт. ориент. "Сосновоборские дюны"	20-21 апреля
Районная игра "Зарница!"	27 апреля

Городской спринт по спортивному ориентированию	28 апреля
Кубок «Яркой Мир - 2018» - 1 этап	05 мая
Соревнования в честь "Дня Победы" по спорт. ориент.	09 мая
61-й Чем и Первенство СПб(спринт)	18 мая
Всерос. мас. соревнов. по спорт. ориент. "Российский Азимут"	19 мая
Первенство г. Кировска по спортивному ориентированию	01 июня
61-й Чем и Первенство СПб(лонг)	02 июня
Летний УТС	07-23 июня
Традиционные соревнования "Невский Азимут"	08-10 июня
Традиционные соревнования "Яркий Мир"	11-15 июня
Традиционные соревнования "Кубок Карельского Перешейка"	17-20 июня
Традиционные массовые соревнования "Мемориал М.Святкина"	21-23 июня
Соревнования по спорт. ориент. в рамках Турслета Кировского р-н, Пер-во КМР	28-30 июня
Восстановительный тренировочный сбор	18-31 июля

6. Промежуточная аттестация для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп проводится в мае 2018 года.

7. Каникулярными днями считаются: август 2019 года.

Праздничными днями являются 1 января, 1 и 9 мая (п. 11, ч.1, ст.34, ФЗ-273 от 29.12.2012г.).

