

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №2

СОГЛАСОВАНО
директор СДЮСШ ОР №2

 О. В. Гульяева

Протокол педагогического совета

№ 1 от « 29 » 01 2015

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»

 М. Р. Катунова

Приказ № 12 от « 31 » 08 2015



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ**

Срок реализации программы: 10 лет и более

Возраст обучающихся: от 8 лет и старше

Автор-составитель:
Трушина Наталья Алексеевна
Ст. инструктор-методист

Рассмотрено Методическим советом
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»
Протокол № 2 от « 12 » 11 2015 г

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ:

Приложение 1 (Учебные планы)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа составлена в соответствии:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральными государственными требованиями к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта;
- Постановления Правительства Санкт-Петербурга «О системе оплаты труда работников государственных учреждений физкультурно-спортивной направленности Санкт-Петербурга»;
- На основе типовой «Типовая программа детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва по спортивному ориентированию» авторы Ю.С. Воронов, Ю.С. Константинов, программа подготовлена как типовая и рекомендована Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей

Краткая характеристика спортивного ориентирования как вида спорта.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности. Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях — с учетом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

Специфика спортивного ориентирования заключается в том, что во время прохождения дистанции спортсмен находится один в лесу, при этом он не просто передвигается по лесу на высокой скорости, но и совершает сложные мыслительные операции, необходимые ему для чтения карты, выбора оптимального пути передвижения.

Виды спортивного ориентирования

- Ориентирование бегом
Соревнования по спортивному ориентированию бегом проводятся в большом количестве разных дисциплин, например: заданном направлении («ЗН»), по выбору («ВО») и даже на маркированной трассе («МТ»).
- Ориентирование на лыжах
Соревнования по спортивному ориентированию на лыжах проводятся в условиях устойчивого снежного покрова в дисциплинах: заданное направление, маркированная трасса. Соревнования в заданном направлении проводятся с использованием специальной карты, на которую нанесены лыжни, а также показаны виды лыжней в отношении скорости передвижения на лыжах.
- Ориентирование на велосипедах
Соревнования по спортивному ориентированию на велосипедах проводятся в дисциплинах: заданное направление, маркированная трасса, по выбору или в комбинации этих видов. Спортивная карта показывает виды дорог в отношении скорости проезда на велосипеде.

1.2. Цели задачи программы

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в теннисе;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в теннисе;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки по виду спорта теннис;
- подготовку высококвалифицированных спортсменов для сборных команд Санкт-Петербурга и России для участия в соревнованиях Санкт-Петербурга, России, Европы и мира;
- 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.

Основной целью программы является

Подготовка спортсменов для сборных команд Санкт-Петербурга для участия в соревнованиях Санкт-Петербурга, России, Европы и мира, к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программе спортивной подготовки.

Для достижения основной цели решаются следующие образовательные, развивающие и воспитательные **задачи**:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в теннисе;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в спортивном ориентировании;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование;
- подготовку высококвалифицированных спортсменов для сборных команд Санкт-Петербурга и России для участия в соревнованиях Санкт-Петербурга, России, Европы и мира;
- 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.

Программа позволяет развивать качественные свойства обучающихся, которые приобретаются в процессе занятий. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия спортивным ориентированием для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях спортивным ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и подготовки юных спортсменов-ориентировщиков, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов-ориентировщиков на различных этапах многолетней подготовки.

Учебный материал программы излагается по следующим этапам:

- этап начальной подготовки,
- учебно-тренировочный этап;
- этап спортивного совершенствования;
- этап высшего спортивного мастерства,

Все этапы связаны между собой, что обеспечивает единое направление в учебно-тренировочном процессе многолетней тренировки ориентировщиков по мере роста спортивного мастерства спортсменов.

Минимальный срок реализации программы – 10 лет.

Программой предусмотрена следующая организация образовательного процесса:

- на этапе начальной подготовки – 3 года
- на учебно-тренировочном этапе – 5 лет,
- на этапе спортивного совершенствования – 3 года и выше,
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель.

Основными формами учебно-тренировочного процесса 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;
- контроль.

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

высшего спортивного мастерства.

Учебно-тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развития специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привития любви к спортивному состязанию и повышенного интереса к занятиям спортивным ориентированием.

Многолетняя подготовка спортсмена - ориентировщика - длительный процесс, во время которого происходит становление спортсмена от новичка до мастера спорта. На 1 этап обучения - начальной подготовки зачисляются лица в возрасте от 8 лет, желающие заниматься видом спорта спортивное ориентирование, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявление родителей.

Зачисление обучающихся по годам обучения проводится на основании сдачи контрольных нормативов. Требования к возрасту и наполняемости групп обучающихся, предусмотренные Программой, представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах

Этапы спортивной подготовки	Продолжительности этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	14-15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 2-х лет	2	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 2-х лет	3	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения	1	13	6
Этап совершенствования спортивного мастерства 2, 3 года обучения	2	14	5
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	4

Примечания:

1. В общее количество часовой нагрузки входит время проведенное обучающимся (по приказу образовательного учреждения) на выездах в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом региональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий по подготовке к ним (УТС), календарными планами спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований, календарным планом российской федерации по виду спорта шахматы.
3. Возраст зачисления в группу ССМ-1 в порядке исключения может быть занижен, на основании показанного результата в официальных соревнованиях, при наличии спортивного разряда КМС и выше.
4. Отдельные лица, проходящие обучение на этапе начального обучения, не достигшие установленного возраста для перевода на тренировочный этап, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа тренерского совета.
5. При объединении в одну группу лиц, разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

2.5. Медицинские, возрастные требования к лицам, проходящим обучение

Учреждение в рамках учебно-тренировочного процесса осуществляет медицинский контроль над состоянием здоровья лиц, проходящих подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные мероприятия. Результаты врачебных наблюдений используются для коррекции индивидуальных планов спортсменов проходящих подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 1 раза в год.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития. Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. Учебно-тренировочной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивать достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

2.6. Требования к количественному и качественному составу групп этапов подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Разрядные требования
Этап начальной подготовки	1 г. об.	8	15	без разряда
	2 г. об.	9	14	без разряда, 25 % - 3 юн. р.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 г. об.	10	10	50 % - 3 юн. р. 50 % - 2 юн. р.
	2 г. об.	10	10	50 % - 2 юн. р. 50 % - 1 юн. р.
	3 г. об.	13	8	50 % - 1 юн. р. 50 % - 3 р.
	4 г. об.	13	8	100 % - 3 р.
	5 г. об.	13	8	50 % - 2 р. 50 % - 1 р.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	5-6	КМС
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	4	МС, МСМК

2.7. Структура годичного цикла

Годичный цикл в ориентировании бегом обычно состоит из пяти периодов: двух подготовительных, двух соревновательных и переходного (восстановительного).

Первый подготовительный период:

- втягивающий этап – конец октября – конец ноября;
- базовый этап – декабрь – январь;
- специально-подготовительный этап – февраль – середина марта;
- предсоревновательный этап – март – конец апреля;
- первый соревновательный период – май – июнь;
- второй подготовительный период – июнь – июль;
- второй соревновательный период – август – сентябрь;
- восстановительный период – сентябрь – середина октября.

Каждый этап подготовки разделяется на микроциклы, имеющие свою направленность, продолжительностью 5-7 дней. (В течение учебного года, с сентября по май, оптимальны недельные микроциклы; во время летних каникул продолжительность микроциклов определяется задачами подготовки на данном этапе.)

Аналогично построен годовой макроцикл в ориентировании на велосипедах.

Годичный макроцикл в ориентировании на лыжах обычно имеет следующую структуру:

- первый подготовительный период: май-начало декабря
- втягивающий этап – май-начало июня;
- базовый этап – июнь-июль;
- специально-подготовительный этап – август-сентябрь-октябрь (минимум -10 недель);
- предсоревновательный этап – ноябрь, начало декабря;
- первый соревновательный период – декабрь;
- второй подготовительный период – январь;
- второй соревновательный период – февраль март;
- восстановительный период – апрель

Этап начальной подготовки (НП)

Зачисляются учащиеся не имеющие медицинских противопоказаний.

Основные задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом вообще и к спортивному ориентированию;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники ориентирования;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий на спортивную подготовку по виду спорта спортивное ориентирование.

Учебно-тренировочный этап 1-2 годов подготовки (УТ)

Зачисляются учащиеся не имеющие медицинских противопоказаний и выполнившие зачетные требования по физической и специально-технической подготовке.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- 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.

Учебно-тренировочный этап 3-5 годов подготовки. (УТ)

В этот период происходит предварительный выбор специализации: ориентирование бегом, или на лыжах, или на велосипеде. От выбранной специализации зависят задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники и тактики приемов и способов ориентирования
 - развитие специальных физических качеств;
 - повышение функциональной подготовленности;
 - освоение допустимых тренировочных нагрузок;
 - приобретение и накопление соревновательного опыта.

Совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (ССМ и ВСМ)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- 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.

Особое внимание на этом этапе подготовки следует уделять уровню физического развития и функционального состояния занимающихся. Кроме того, важно строго контролировать выполнение спортсменом тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки, обращая внимание на динамику спортивно-технических показателей и результаты выступлений в соревнованиях. На этом этапе подготовки занимающимся следует показывать стабильные результаты выступлений на соревнованиях.

1.4 Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях.

Этап начальной подготовки.

Теоретическая подготовка.

Прикладное значение ориентирования. Ориентирование в повседневной жизни, в профессиональной деятельности, в военном деле.

История возникновения и развития спортивного ориентирования в мире, России (в СССР), в Ленинграде – С-Петербурге, во Дворце творчества юных (в ЛДП).

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

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований на местности. 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, часы карточка участника (бумажная и электронная). Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

Режим, питание, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Режим дня при занятиях спортом, режим тренировок

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

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение витаминов.

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

Топография, условные знаки, терминология.

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. Составление простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.). Легенды КП; графические легенды (пикториалы)

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Движение «по стрелке» и «поперёк стрелки». Снятие азимута. Движение по азимуту. Ещё раз – про аварийный азимут.

Понятие о технике спортивного ориентирования. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

Технико-вспомогательные действия. Правильное держание спортивной карты. Чтение карты на ходу (на бегу) и на коротких остановках. Наблюдение местности, «прожектор внимания».

Отметка на контрольном пункте (КП). Проверка номера КП.. Контрольная карточка и легенды КП.

Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ пройденных дистанций на тренировках и в соревнованиях.

Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Возрастные группы, разряды.

Подготовка к соревнованиям. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Права и обязанности судей и участников.

Основы туристской подготовки.

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

Практическая подготовка

Средствами общей физической подготовки ориентировщиков служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: прыжками и метаниями в легкой атлетике, спортивными играми, туризмом, гимнастикой, плаванием и т.д.

Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укреплению мышц и связок, совершенствованию координации движений

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, спортивная ходьба.

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

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

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи. Во фронтальной и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Отдельно – упражнения для укрепления свода стопы, для предупреждения плоскостопия.

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 или корпуса. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты прыжками и бегом в различных комбинациях, с преодолением препятствий, с предметами. Игры и эстафеты с условными знаками, с фрагментами спортивных карт, с карточками внимания, с отметкой на КП.

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной карты
Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

- визуальное ознакомление с ориентирами на местности
- приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу
- моделирование ситуации «один в незнакомом лесу»;
- выработка навыков выхода из незнакомого леса
- начальные навыки туристского быта

Специальная физическая подготовка

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

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

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Эстафеты. Беговые упражнения.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба/бег по гимнастической скамейке. Элементы акробатики, кувырки. Прыжки в высоту через планку, резиновый амортизатор, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями. Полоса препятствий в зале и на местности.

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

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

Техническая подготовка.

Держание карты. Держание компаса. Отметка на КП с помощью бумажной или электронной карточки. Снятие азимута с карты. Выдерживание азимута на открытой и хорошо проходимой местности. Измерение расстояний на местности парами шагов, определение расстояний по карте.

Сопоставление карты и местности. Определение точки стояния. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов, видимых с линейных ориентиров. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров.

Ориентирование в лабиринте, (в зале, на спортплощадке), как моделирование действий спортсмена на дистанции на местности.

Кратчайшие и обходные пути, подрезка углов между линейными ориентирами. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на этапах с тормозными ориентирами. Понятие о привязке

Контрольные упражнения и соревнования.

Для группы НП до года - участие в течении года в 2 соревнованиях по ОФП и в 2 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе. Для группы свыше года - в 1-2 соревнованиях по ОФП и СФП и 2-3

соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

Для групп НП до года в соревнованиях уметь преодолевать дистанцию заданного направления, с опорной маркировкой, с контрольными пунктами, расположенными непосредственно на маркировке (RR по международной индексации).

Для групп НП свыше года – преодолевать такую же дистанцию, но с пунктами, расположенными неподалёку от маркировки (TR по международной индексации.)

Преодолевать простую дистанцию в заданном направлении или «по выбору» в парковом или городском (квартальном) ориентировании.

Углубленное медицинское обследование. Постановка на учет и прохождение обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

Учебно-тренировочные группы 1-2 годов подготовки (Этап спортивной специализации)

Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех многолетней подготовки.

На этапе начальной спортивной специализации преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости спортсмена-ориентировщика.

Технические навыки формируются на фоне развития физических качеств. В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются, как правило, в облегченных условиях.

Преобладающей тенденцией динамики физических нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть постепенное увеличение объема тренировочных нагрузок без форсирования интенсивности тренировки.

Главным фактором достижения высоких спортивных результатов в ориентировании является способность сохранять высокий уровень мыслительных процессов в условиях нарастающего физического утомления. Поэтому в учебно-тренировочный процесс следует включать специализированные технико-тактические задания со спортивными картами, или упражнения на развитие психических качеств, выполняемые во время физических нагрузок.

Теоретическая подготовка.

Краткий обзор состояния и развития ориентирования в С-Петербурге, в России и за рубежом. Итоги выступления российских ориентировщиков на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития ориентирования. Международная федерация спортивного ориентирования.

Спортсмены, судьи и тренеры Ленинграда – Санкт-Петербурга, как первопроходцы спортивного ориентирования в СССР и России. Люди, внесшие значительный вклад в издание карт, проведение соревнований. Традиции своего коллектива (клуба).

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Мышечная деятельность основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели.

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела, ЖЕЛ и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля.

Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и в соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика. Ушибы, растяжения, вывихи, раны, переломы костей. Разрывы мышц и сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи. Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Транспортировка пострадавшего. Предстартовая разминка, как средство предупреждения травм

Планирование спортивной тренировки.

Планирование тренировочного процесса в ориентировании. Перспективное, текущее и оперативное планирование. Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание.

Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполнения тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл.

Основы техники и тактики ориентирования.

Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.

Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.

Технические приемы и способы ориентирования. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование. Ориентирование по площадным и точечным ориентирам. Построение цепочек ориентиров.

Огибание крупных форм рельефа и труднопроходимых площадей. Выбор вариантов движения (выбор между кратчайшими и простейшими путями; выбор между скоростью передвижения и надёжностью ориентирования.) Тактика прохождения дистанции.

Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование. Раздельный и групповой старт. Правила соревнований, основные разделы. Права и обязанности участников соревнований.

Положение о соревнованиях, информационный бюллетень, предстартовая техническая информация.

Основы туристской подготовки.

Взаимосвязь ориентирования и туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Походная посуда для приготовления пищи. Выбор места для организации полевого лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Организация туристского быта. Безопасность в туризме.

Практическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка.

Годовой план учебно-тренировочных занятий юных спортсменов-ориентировщиков при наличии зимнего и летнего соревновательного сезона состоит из двух подготовительных, двух соревновательных и переходного периода. Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возраста, квалификации и календаря спортивно-массовых

мероприятий. В начале учебно-тренировочного этапа подготовки нецелесообразно проводить специализацию на «бегунов», «лыжников» и «велосипедистов»).

Физическая подготовка.

При относительном уменьшении доли общей физической подготовки увеличивается нагрузка в ОФП, направленная на развитие силы и силовой выносливости: добавляются упражнения с отягощениями, с сопротивлением партнёра; упражнения на тренажёрах; увеличивается их интенсивность. Основной формой проведения ОФП становится круговая тренировка.

В специальной физической подготовке обращается внимание на передвижение по пересечённой местности. – это бег, беговые упражнения и многоскоки в гору и под гору, по песку или по неглубокому снегу, через труднопроходимую растительность.

Дальнейшее изучение техники классических лыжных ходов (обучение подседанию, отталкиванию, активной постановке палок). Знакомство с основными элементами конькового хода. Обучение преодолению подъемов скользящим и беговым шагом. Обучение торможению «плугом», упором, поворотом, падением. Элементы слаломной подготовки.

Увеличение доли переменной и интервальной нагрузки при сохранении или некотором увеличении объёмов равномерной нагрузки.

Технико-тактическая подготовка.

Измерение расстояний на местности парами шагов во время бега по равнине, в подъем, со спуска, по дорогам, по лесу различной проходимости. Точный азимут, грубый азимут. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности.

Чтение рельефа. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа, движение по горизонтали.

Ориентирование по линейным, площадным и точечным ориентирам

Выбор пути движения в зависимости от дорожной сети, характера растительности и рельефа местности.

Выбор «нитки» пробегания (построение «цепочек ориентиров»). Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование, взятие КП. Хронометраж прохождения тренировочных и соревновательных дистанций, анализ полученных данных.

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

Картографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров сложной конфигурации. Вычерчивание простых схем и спортивных карт (школьного участка, полигона, парка).

Контрольные упражнения и соревнования.

Учащиеся тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения должны выполнять «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)».

Учащиеся 1-го года обучения в ТГ в течение учебного года должны принять участие в 1-2 соревнованиях по ОФП и кроссу и в 6-10 соревнованиях по ориентированию.

Учащиеся 2-го года обучения в ТГ в течение учебного года должны принять участие в 1-2 соревнованиях по ОФП и кроссу и в 8-12 соревнованиях по ориентированию.

Тренировочные группы 3-5 годов подготовки.

Этап углубленной тренировки в ориентировании приходится на период, когда у ребёнка в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает и тренировочный процесс приобретает ярко выраженную спортивную специализацию.

В спортивном ориентировании доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости. Продолжается процесс совершенствования техники и тактики ориентирования в усложненных условиях. Все более значительная роль в совершенствовании технико-тактической подготовки отводится соревновательному методу.

Теоретическая подготовка

Перспективы подготовки юных ориентировщиков на этапе углубленной тренировки. Пути повышения спортивного мастерства юных спортсменов.

Принцип индивидуализации в подготовке юных спортсменов. Построение тренировки с учетом возрастных особенностей, способности и уровня подготовленности. Анализ прошедшего учебно-тренировочного этапа подготовки. Особенности психологической подготовки юных ориентировщиков.

Основы техники и тактики спортивного ориентирования.

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

Организационно-подготовительные действия и подготовка инвентаря к соревнованиям. Действия участников после приезда на место соревнований. Действия участников после финиша.

Детальное чтение карты на соревновательной скорости. Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией.

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. Регулирование скорости в ходе соревнования. Сложные КП; несложные, но чреватые возможными ошибками пункты.

Взаимодействие и борьба с соперниками на дистанции. Особенности тактики в эстафетном ориентировании и при групповом или общем старте.

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

Общие основы методики обучения и тренировки в ориентировании. Основные задачи учебно-тренировочного процесса.

Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Основные средства и методы физической подготовки спортсменов-ориентировщиков. Общая и специальная физическая подготовка.

Периодизация годичного цикла тренировки в ориентировании. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла.

Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма спортсмена. Самоконтроль. Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма спортсмена. Методика ежедневного самоконтроля. Методика индивидуального ускорения восстановления организма.

Факторы, лимитирующие работоспособность ориентировщика. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Скорость бега на уровне анаэробного порога (АнП). Методика определения индивидуальной скорости бега на уровне АнП.

Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Организация соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Допуск к соревнованиям. Представитель команды. Протесты. Общие обязанности судей. Ожидаемое время победителя. Считывание результатов с электронной карточки (ЧИПа, Эмита) Анализ результата с помощью сплит-времён. Определение класса дистанции и ранга соревнований, определение выполненных разрядов.

Требования к планированию дистанций по спортивному ориентированию. Оборудование КП, видимость пунктов. Маркированные участки.

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 лекарственных препаратов. Недопустимость самолечения.

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

Практическая подготовка.

Общая и специальная физическая подготовка

Для развития специальной выносливости широко применяются переменный, интервальный, повторный и соревновательный методы тренировки, а также продолжительный бег (лыжи, велосипед) с интенсивностью на уровне индивидуального АнП (не более 15% от общего объема). Продолжается совершенствование координационной структуры бега с ориентированием.

Длина тренировочных дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависят от степени подготовленности спортсмена и задач, стоящих перед ним на данном этапе тренировки.

На данном этапе подготовки происходит углубленное изучение и совершенствование техники 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).

Для освоения больших тренировочных объёмов требуется развитие и укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основным методом воспитания мышечной силы является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и околопредельного веса. Развитие силовой выносливости достигается за счёт многократного повторения упражнения с малоым или средним отягощением. Основная форма проведения занятий для развития силы и силовой выносливости – круговая

тренировка.

Технико-тактическая подготовка.

Основной задачей технико-тактической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма в выполнении основных приемов и способов ориентирования.

Пристальное внимание необходимо уделять отработке отдельных элементов ориентирования на соревновательной скорости. Это выбор генерального направления движения, составление цепочек ориентиров, использование компаса, сличение карты с местностью, корректировка направления движения

Техника сопоставления. Оценка района КП. Выбор точки или рубежа начала точного ориентирования.

Тренировка базовых качеств ориентировщиков: внимания, мышления, памяти. Комплексные тренировки. Упражнения, развивающие специфические чувства ориентировщика: чувство направления и расстояния.

Все более значительная роль в совершенствовании техники и тактики ориентирования отводится соревновательному методу. Моделировать соревновательную деятельность можно, используя игры с ориентированием на местности. В ходе игр создаются соревновательные ситуации, а положительный эмоциональный фон и отсутствие психического напряжения способствуют преодолению «порога скорости».

В СДЮСШ ОР№2 созданы и апробированы подобные упражнения, в том числе эстафеты «Один за всех» и «Третий лишний»; ролевые игры «Волки и зайцы» и «Кто не успел – тот опоздал»; игры – дуэли «Право выбора» и «Маркир для двоих» и другие.

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

Корректировка спортивных карт.

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

Корректировка участка карты на местности. Выполнение маршрутной глазомерной съемки.

Контрольные упражнения и соревнования

Спортсмены 3-го – 5-го годов обучения в тренировочных группах должны выполнять «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)».

Спортсмены 3-го года подготовки в ТГ в течение сезона должны принять участие в 1-2 соревнованиях по ОФП и кроссу и в 10-14 соревнованиях по ориентированию.

Спортсмены 4-го года подготовки в ТГ в течение сезона должны принять участие в 1-2 соревнованиях по ОФП и кроссу и в 12-16 соревнованиях по ориентированию.

Спортсмены 5-го года подготовки в ТГ в течение сезона должны принять участие в 1-2 соревнованиях по кроссу и в 14-18 соревнованиях по ориентированию, а также в 2-3 соревнованиях в дисциплинах, обусловленных специализацией (бег, лыжи, велосипед) наравне с легкоатлетами, или

лыжниками, или велосипедистами.

Группы совершенствования спортивного мастерства (Этап совершенствования спортивного мастерства)

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

Главным направлением этапа совершенствования спортивного мастерства 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 25-35 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.

Теоретическая подготовка.

Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании

Анализ индивидуальных особенностей и специальной физической подготовленности; определение сильных и слабых сторон спортсмена. Соответствие тренировочных нагрузок соревновательной деятельности.

Анализ соревнований по ориентированию.

Методы анализа техники ориентирования, использованной на соревнованиях. Время победителя. Идеальное время. Путь движения между КП победителя и участников соревнований. Использование программы ROUTE GARJETE. Ошибки ориентировщика, их причины. Систематизация ошибок. Хронометраж тренировок и соревнований.

Особенности соревновательной деятельности квалифицированных ориентировщиков. Индивидуальная оценка технико-тактического мастерства. Корректировка тренировочных программ. Анализ тренировочных дневников. Параллельное планирование.

Психологическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства

Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании. Средства и методы психологической подготовки. Формирование спортивной мотивации. Постановка цели и задач участия в соревнованиях.

Ведущие психические качества спортсменов-ориентировщиков. Типичные психические качества спортсменов элитного уровня. Психологическая готовность к соревнованиям. Психологический стресс, регулирование стресса. Основные сбивающие факторы на соревнованиях по спортивному ориентированию.

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.

Восстановительные средства и мероприятия.

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, плавание, 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.

Практическая подготовка

Физическая подготовка

Особое внимание нужно обратить на разнообразие условий тренировок, так же, как и 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 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. 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.

Технико-тактическая подготовка .

На этапе спортивного совершенствования целью технико-тактической подготовки является отработка технических приемов ориентирования на соревновательной и сверхсоревновательной 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;
- состояние идеального исполнения

На данном этапе тренировки совершенствование технико-тактического мастерства проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки.

Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления и в утяжелённых условиях (например, бег по

скально-каменистой местности, лыжи и велосипед в сильнопересечённой или овражной местности и т.д.

Спортсмен, овладевший высоким уровнем технико-тактического мастерства, способен строить вероятностный прогноз и учитывать его для организации своих действий на дистанции, использовать интуицию.

1.5 Оценка качества образования по Предпрофессиональной программе по виду спорта спортивное ориентирование производится на основе и с учетом зачетных требований. Освоение Программы завершается итоговой аттестацией обучающихся.

Таблица 2.

1.6. Режимы тренировочной работы

Этапный норматив	Наименование этапов						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	до года	свыше года	
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24	28	32
Общее количество часов в год (52 нед.)	312	468	624	936	1248	1456	1664
Общее количество часов в год (46 нед.)	276	414	552	828	1104	1288	1472
Требования по физ., техн. и специальной подготовке на конец учебного года	Контрольные испытания по освоению программы по ОФП и СФП						

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства объем нагрузки может быть сокращен до 25% по согласованию с Комитетом по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта спортивное ориентирование включает в себя учебный план.

График и объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по годам по Программе представлен в таблице 3 и 4.

Учебный план для СДЮСШОР по спортивному ориентированию разработан с учетом возрастных особенностей физического развития детей и подростков, основных методических положений многолетней подготовки, преимущественной направленности тренировочного процесса по годам обучения.

Он отражает соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.

В процессе реализации Программы по спортивному ориентированию необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25%;
- избранный вид спорта в объеме не менее 40%;
- специальные навыки в объеме от 10% до 15%;
- работа со спортивным и специальным оборудованием в объеме от 10% до 15 %;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана.

Учебный план разрабатывается на основании 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 с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

- наименования предметных областей;
- учета особенностей подготовки обучающихся по виду спорта;
- ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от этапа обучения, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и др.

Содержание и реализация Программы:

1. Теория и методика физической культуры и спорта.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, включающих разбор методических пособий, просмотр видеоматериалов, обсуждение публикаций в прессе, материалов из средств массовой информации и специализированных журналов, а также путём самообразования - изучения по заданию тренера специальной литературы.

2. Специальная и общая физическая подготовка.

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма спортсмена, укрепление его здоровья, совершенствование двигательных качеств и способностей. Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовки.

3. Избранный вид спорта.

Освоение Программы в области избранного вида спорта включает в себя:

- овладение основами техники и тактики по спортивному ориентированию,

- приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях,
- повышение уровня функциональной подготовленности (ОФП и СФП),
- освоение соревновательных и тренировочных нагрузок (соревнования),
- выполнение норм, требований и условий для присвоения спортивных разрядов.

4. Развитие специальных навыков.

Результатом освоения программы является развитие логического мышления;

- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

- развивать умения концентрировать внимание в период проведения тренировочных занятий.

5. Самостоятельная подготовка.

Самоподготовка включает в себя спортивную подготовку по заданию тренера самостоятельно (во время отпуска тренера, праздничных дней) и под его контролем (проверка выполненного задания).

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Целью многолетней спортивной тренировки является достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности к соревнованиям. Спортивная тренировка включает:

- физическую подготовку;
- техническую подготовку;
- тактическую подготовку;
- психическую, в том числе интеллектуальную подготовку;
- морально-волевую подготовку.

Каждая из сторон подготовленности спортсмена-ориентировщика тесно связана с другими её сторонами. Например, техническое совершенствование в беге зависит от уровня развития различных двигательных качеств. Способность спортсмена выполнять мыслительные операции во время прохождения соревновательной дистанции во многом зависит от уровня развития выносливости. Уровень выносливости, в свою очередь, тесно связан с экономичностью техники передвижения и уровнем психической устойчивости и т.д.

Таким образом, в процессе тренировки перед спортсменом стоят следующие основные задачи:

- освоение техники передвижений: бег, техника лыжных ходов, передвижение на велосипеде, (в первую очередь – по пересечённой местности);
- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной и т.д.);
- освоение техники ориентирования;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта для успешной соревновательной деятельности в разнохарактерных ландшафтных зонах;
- обеспечение оптимального уровня специальной психической подготовки;
- воспитание необходимых морально-волевых качеств.

Средства спортивной тренировки:

Основными средствами спортивной тренировки в ориентировании являются физические и технические упражнения. Их можно разделить на три основных группы:

- соревновательные упражнения;
- специально-подготовительные;
- общеподготовительные.

Соревновательные упражнения – это участие в соревнованиях, или такая тренировка, когда спортсмен отрабатывает все технические приёмы, навыки и знания в комплексе, а также совершенствует технику передвижений.

Отличие специально-подготовительных технических упражнений в том, что, как правило, отрабатывается какой-либо отдельный технический приём ориентирования или выделяется способ, включающий в себя несколько приёмов. Для специально-подготовительных упражнений нередко используются специальные карты (например, карты с гидрорельефом или с выделенным коридором движения).

К числу специально-подготовительных упражнений относится также передвижение в затруднённых условиях (например, бег в гору по песку или движение на лыжах по целине) и имитационные упражнения. Для спортсмена-ориентировщика это беговые и прыжковые упражнения, имитация лыжных ходов, передвижение на лыжероллерах, тренировка на велостанке.

Общеподготовительные упражнения нацелены на всестороннее гармоничное развитие спортсмена и совершенствование необходимых ориентировщику физических способностей.

В качестве общеподготовительных могут использоваться упражнения из других видов спорта (легкой атлетики, плавания, спортивных игр, гимнастики и т.д.). Это упражнения для развития силы различных мышечных групп (отжимания, подтягивания, прыжки, и т. д.), упражнения для развития быстроты (подвижные игры, эстафеты), упражнения для воспитания координационных способностей (элементы акробатики и гимнастики, различные полосы препятствий и т.д.).

Методы спортивной тренировки.

В спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приёмов и правил деятельности спортсмена и тренера. В процессе спортивной тренировки ориентировщика используются следующие методы:

- метод строго регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Метод строго регламентированного упражнения. Выделяют две группы методов строго регламентированного упражнения:

- методы, направленные на развитие физических и психофизических качеств, необходимых для достижения высоких результатов;
- методы, позволяющие освоить технику передвижений и технику ориентирования.

Методы, направленные на развитие физических качеств, в свою очередь подразделяются на:

- непрерывные равномерные (пробегание тренировочных дистанций без остановок и изменения скорости);
- непрерывные переменные (пробегание тренировочных дистанций без остановок, но с изменяющейся скоростью);
- интервальные методы (заключаются в выполнении серии упражнений одинаковой или разной продолжительности с постоянной или переменной, но непределённой интенсивностью и строго установленными или произвольными интервалами отдыха)
- повторные методы (выполнение серии упражнений с предельной интенсивностью и достаточным интервалом отдыха между ними)

Игровой метод. Игровой метод предусматривает использование в тренировке спортивных и подвижных игр. Игры способствуют развитию различных физических качеств: длительная игра в футбол или баскетбол способствует развитию общей выносливости и координации; беговые эстафеты развивают быстроту, специальные эстафеты (по типу полосы препятствий) развивают ловкость и координацию движений.

Отдельно следует отметить подвижные игры и эстафеты в зале и на стадионе с

элементами ориентирования: с карточками внимания, условными знаками, с фрагментами карт, с отметкой на КП. Эти упражнения приучают юных спортсменов выполнять технические действия и решать задачи ориентирования на фоне физической нагрузки и в условиях лимита времени.

Разнообразие движений в спортивных и подвижных играх позволяет существенно расширить двигательный опыт спортсменов. Независимо от возраста, включение в тренировочный план игровых моментов позволяет разнообразить тренировочный процесс, сделать его более эмоциональным, а следовательно, менее утомительным.

При помощи различных игр можно осуществлять контроль за усвоением пройденного материала, совершенствовать отдельные элементы техники.

Однако игровой метод имеет один существенный недостаток - нагрузку на организм спортсмена во время игры трудно дозировать.

Соревновательный метод. Соревновательный метод тренировок подразумевает участие в специально организованных соревнованиях (соревнования для всех желающих, неофициальные соревнования и т. д.). Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях. По особенностям регулирования нагрузки соревновательный метод занимает место между игровым и методом строго регламентированного упражнения.

Соревнования могут преследовать разные цели:

- тренировочные соревнования, цель которых отработка технических и тактических элементов ориентирования;
- контрольные соревнования, в которых проверяются возможности спортсмена, выявляется уровень его подготовленности, эффективность прошедшего этапа подготовки. На основе результатов, показанных спортсменами в контрольных соревнованиях, разрабатывается программа дальнейших тренировок. Контрольными могут являться соревнования как официального календаря, так и специально проводимые для этой цели соревнования;
- отборочные соревнования, по результатам которых отбирают участников для участия в соревнованиях более высокого ранга и комплектуют команды (сборную клуба для участия в соревнованиях между клубами, сборную Санкт-Петербурга для участия во Всероссийских соревнованиях, сборную команду России для участия в Международных соревнованиях и т. д.);
- главные или основные соревнования, цель участия в которых - достижение победы или возможно более высокого результата.

Календарь соревнований создается задолго до начала очередного календарного года. Календарь Федерации спортивного ориентирования (ФСО) С-Петербурга согласован с календарём ФСО России, тот, в свою очередь, основан на календаре Международной федерации ориентирования IOF.

Желательно составление для каждого спортсмена, начиная с групп спортивной специализации, индивидуального календаря соревнований. В нём должны быть определены цели и задачи участия в каждом отдельном старте, выделены главные старты сезона.

При составлении такого календаря тренереу-преподавателю необходимо учитывать следующие факторы:

- возраст занимающегося;
- уровень подготовки (физической, технической, психологической);
- наличие соревновательного опыта;
- состояние здоровья;
- годовой план работы или учебы спортсмена.

В группах спортивного совершенствования и высшего мастерства наличие индивидуального плана соревнований является обязательным.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Общие требования.

- К занятиям по спортивному ориентированию допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

- При проведении тренировочных занятий по спортивному ориентированию следует соблюдать правила поведения на спортивном объекте, расписание занятий и отдыха.
- При участие в соревнованиях обязательно соблюдать правила их проведения.
- форма (экипировка) занимающихся должна соответствовать погодным условиям и не допускать возможного переохлаждения или перегрева, а также обморожений.

Обязанности тренера перед началом занятий.

- Проверить наличие у занимающихся спортивной формы и обуви, соответствующей погодным условиям и месту тренировки (улица, зал, лыжный стадион).
- Проверить исправность инвентаря и оборудования.
- Проверить подготовленность мест проведения занятий.
- Проверить и убедиться в отсутствии в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

Обязанности тренера во время занятий

- Следить за дисциплиной и точностью выполнения указаний тренера.
- Прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резком изменении погоды.
- Принимать меры против обморожения при занятиях в зимних условиях.
- В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой медицинской помощи.
- Проводя тренировку или участвуя в соревнованиях, тренер должен владеть информацией и доводить до спортсменов сведения о запрещенных для тренировок районах, об опасных местах, экологической обстановке, непригодности водоемов для питья и купания, наличии опасных насекомых и т.д.
 - Знать и довести до спортсменов информацию о границах полигона проведения тренировки или соревнований, указать аварийный азимут и ограничивающие ориентиры.
 - Не выпускать в лес занимающихся без компаса, без часов, не усвоивших информацию об ограничивающих ориентирах и не владеющих «аварийным азимутом»

Требования к занимающимся в аварийных ситуациях.

- В случае потери ориентировки и незнания места нахождения оставаться на месте и дожидаться помощи от службы поиска.
- При плохом самочувствии, при получении травмы самим спортсменом или его товарищем - прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
- При получении травмы одним из учащихся тренер должен без промедления оказать первую помощь пострадавшему. Сообщить о случившемся медицинским работникам и администрации спортивного учреждения, при необходимости и возможности отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- Отдельно следует рассмотреть движение на встречных курсах в лыжном и велосипедном ориентировании.

3.2 Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Во всех видах спорта существует понятие «нагрузка», и для всех видов спорта это одно и то же. *Нагрузка* – воздействие физических упражнений на организм, которое вызывает со стороны организма активную реакцию, которая в дальнейшем способствует изменениям в функциональных системах спортсмена (сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и т.д.). Эти изменения в свою очередь приводят к росту спортивных результатов.

Тренировочные нагрузки можно разделить на малые, средние, значительные и большие. Малые нагрузки используются для восстановления сил после предыдущих тренировок или соревнований, средние и значительные - для поддержания достигнутого уровня тренированности и большие - для его повышения. Иначе это деление можно представить как восстановительные, поддерживающие и развивающие нагрузки.

Поскольку воздействие определенной нагрузки на организм спортсмена зависит от уровня его подготовленности и возраста, четких границ между этими видами нагрузок не существует. Одна и та же нагрузка может быть развивающей для слабо тренированных

спортсменов и поддерживающей для спортсменов высокой квалификации.

Спортсмену любого возраста и уровня необходимо следить за сочетанием на тренировочных занятиях вышеперечисленных видов нагрузок. Серьезной ошибкой многих спортсменов-ориентировщиков является игнорирование одного из видов нагрузок. К примеру, спортсмен использует на тренировочных занятиях только поддерживающие нагрузки, забывая при этом о развивающих, и, как следствие, спортивная форма поддерживается, но не развивается.

Нагрузки различаются также по воздействию на двигательные качества: быстроту, силу, гибкость, выносливость и т.д., а также по воздействию на различные стороны подготовленности спортсмена (совершенствующие техническую, психологическую, тактическую, интеллектуальную подготовленность). Преобладание в тренировочном плане в конкретном периоде подготовки различных нагрузок диктуется задачей, поставленной на данный период.

Показатели тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочные и соревновательные нагрузки имеют свои показатели, позволяющие осуществлять их дозирование и определять степень их воздействия на организм спортсмена.

Все показатели условно можно разделить на «внешние» и «внутренние». «Внешние» показатели: *объем* (километры, количество отдельных упражнений, часы для теоретической подготовки и т.д.) и *интенсивность* (темп передвижения, время преодоления тренировочных отрезков и т.д.).

«Внутренние» показатели – реакция организма на выполняемую работу. Определить реакцию организма ориентировщика на нагрузку можно, измеряя частоту его сердечных сокращений (ЧСС). В лабораторных условиях можно измерять и ряд других показателей, характеризующих сдвиги, произошедшие в организме под влиянием физической нагрузки (легочная вентиляция, потребление кислорода и т.д.).

«Внутренние» и «внешние» показатели тренировочных и соревновательных нагрузок тесно взаимосвязаны. Так, увеличение объема и интенсивности тренировочной работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии различных систем органов, к развитию и углублению процессов утомления.

Компоненты тренировочных нагрузок.

Для определения тренировочных нагрузок можно использовать следующие показатели:

- интенсивность (скорость передвижения);
- объем работы (расстояние, время выполнения, кол-во повторений и т.д.);
- продолжительность и характер интервалов отдыха.

В тренировках следует различать три типа интервалов отдыха.

Полный – восстановление функционирования систем организма до исходного уровня (поскольку в тренировке ориентировщика можно фиксировать только частоту сердечных сокращений, то полным является восстановление пульса до исходного). Для определения степени восстановления подсчитывается ЧСС до нагрузки и после, если показатели совпадают - можно приступить к следующему упражнению.

Неполный – очередная нагрузка приходится на фазу недовосстановления, иными словами, интервал отдыха подбирается таким образом, чтобы пульс к моменту начала следующего упражнения не успевал восстановиться до исходного уровня.

Суперкомпенсаторный - последующая нагрузка дается на фазу суперкомпенсации (сверхвосстановление). После очередной нагрузки работоспособность спортсмена падает за счет сдвигов, происшедших в организме (усталости), в период отдыха работоспособность восстанавливается до исходного уровня, а затем наступает фаза «суперкомпенсации», т.е. рост работоспособности до более высокого уровня по сравнению с исходным.

Полный и суперкомпенсаторный интервалы отдыха применяются при развитии быстроты и ловкости. При развитии выносливости можно использовать все три интервала отдыха.

По характеру отдыха паузы между упражнениями могут быть двух видов:

- активный отдых (выполнение каких либо других физических упражнений);
- пассивный отдых (спортсмен не выполняет никакой мышечной работы);

Положительный эффект дает выполнение в период отдыха различных упражнений с картой или упражнений для развития различных компонентов интеллекта (памяти, внимания, логического мышления, и т.д.). Такое заполнение интервалов отдыха повышает КПД тренировки, но, поскольку при этом не выполняется никакой мышечной работы, этот период отдыха считается пассивным.

Интервалы отдыха между занятиями подразделяется по тому же принципу, как и интервалы отдыха между отдельными упражнениями.

Ординарный – восстановление функционирования организма до уровня предшествующего предыдущему занятию (организм полностью отдохнул после предыдущего занятия).

Жесткий – короче чем ординарный, при этом суммируется эффект предыдущего и текущего занятия (следующее занятие проводится на фоне усталости от предыдущего занятия).

Суперкомпенсаторный – нагрузка приходится на фазу суперкомпенсации (увеличения возможностей после очередного занятия), что позволяет постепенно, от занятия к занятию, наращивать нагрузки.

Принципы (закономерности) спортивной тренировки

На тренировку спортсменов - ориентировщиков распространяются как общепедагогические, так и специфические для спортивной тренировки принципы.

Общепедагогические принципы.

Принцип сознательности и активности. Соблюдение этого принципа осуществляется через грамотное разъяснение пользы того или иного упражнения, его ожидаемого эффекта. Так как в процессе соревнований спортсмен-ориентировщик должен самостоятельно принимать решения, то многократно возрастает роль сознательности его действий. При пассивном отношении юных спортсменов к тренировке эффект от занятий снижается на 50% и более.

Принцип наглядности. Этот принцип предполагает опору на занятиях не только на воспринимаемую на слух или прочитанную информацию, но и использование учебных плакатов, фильмов и видеофильмов, объёмных моделей местности (в том числе виртуальных), показ ориентиров на местности, прохождение дистанций вместе с тренером или более квалифицированным спортсменом и т.д.

Принцип доступности. Соблюдение этого принципа предполагает соответствие задач, средств и методов спортивной тренировки возможностям занимающихся. Доступность - это не легкость, а посильная трудность. Условия доступности:

- постепенность (от простого к сложному, от легкого к трудному); использование подводящих и подготовительных упражнений;
- преимущество физических упражнений и элементов техники (от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному).

Доступность в ориентировании заключается в строгом соблюдении последовательности обучения техническим элементам ориентирования и в соответствии предлагаемых дистанций возрасту и уровню подготовки спортсменов.

Как показывает практика, спланировать и осуществить на местности сложную дистанцию намного легче, чем простую. Дистанции для 10-12-летних спортсменов зачастую представляют собой укороченную дистанцию для взрослых с недоступной для начинающих сложностью задач ориентирования.

Обязательное инспектирование детскими тренерами дистанций для младших возрастов в официальных городских и областных соревнованиях должно стать законом для Федерации ориентирования С-Петербурга.

Принцип доступности неотделим от принципа индивидуализации, предполагающего использование средств, методов и форм занятий с учетом функциональных возможностей, интеллектуального уровня и морфологических особенностей юного спортсмена.

Принцип повторения - поэтапное повторение ранее пройденного материала позволяет осуществить контроль усвоения материала и «подтянуть» отстающих спортсменов. Особое значение имеет повторение ранее освоенного материала при переходе от летнего сезона к зимнему (техника безопасности, навыки передвижения на лыжах, техника и тактика зимнего ориентирования и т.д.).

Принцип всесторонности. Соблюдение этого принципа осуществляется путем

комплексного равновесного развития физических качеств и овладения техникой ориентирования, с одной стороны, и воспитания личностных качеств - с другой.

Принцип систематичности. Суть этого принципа состоит в регулярности занятий и оптимальном чередовании нагрузок и отдыха. Необходимо организовать проведение занятий не менее трех раз в неделю в течение учебного года, учебно-тренировочные лагерные сборы во время школьных каникул, а также круглогодичное участие в соревнованиях как внутреннего, так и регионального петербургского и Всероссийского календарей.

Процесс овладения разнообразными умениями и навыками, а также развитие физических, интеллектуальных и волевых качеств у юных ориентировщиков должны проходить в логическом порядке и взаимосвязи. Бессистемность, неупорядоченность недопустимы, они приводят к резкому снижению эффекта отдельных занятий и всего процесса обучения.

.Единство общей и специальной подготовки. Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Наиболее значительный прогресс в спортивном ориентировании возможен лишь на основе общего подъема функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и духовных способностей.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития ориентировщика объясняется двумя основными причинами.

Во-первых, единством организма - органической взаимосвязью всех его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Действует общая закономерность: предельное развитие какой-либо физической способности осуществимо лишь в условиях общего подъема функциональных возможностей организма, т. е. в процессе всестороннего развития.

Во-вторых - взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных навыков и умений, освоенных ориентировщиком, тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности. Например, освоение техники лыжного конькового хода происходит на базе навыков классического одновременного хода; а коньковый ход, в свою очередь, служит технической базой для освоения маятникового хода.

Новые формы движений возникают на основе сложившихся ранее и включают в себя те или иные их элементы. Еще более важно, что в процессе освоения разнообразных двигательных координаций и в результате преодоления возникающих при этом трудностей развивается способность к дальнейшему совершенствованию - тренируемость.

Чрезвычайно важно, что органическое сочетание общей и специальной подготовки отвечает не только закономерностям спортивного совершенствования, но и общим закономерностям системы воспитания, где все подчинено интересам всестороннего развития человека.

Следует учитывать, что оптимальное соотношение общей и специальной подготовки не остаётся постоянным, а изменяется на различных этапах спортивного совершенствования. В практике можно наблюдать как недооценку общей подготовки, так и - что бывает значительно реже - чрезмерное завышение ее удельного веса на отдельных этапах тренировочного процесса

Грамотное сочетание ОФП и СФП на всех этапах занятия спортом позволяет исключить вредное влияние чрезмерных нагрузок на функциональные системы организма и опорно-двигательный аппарат, служат предупреждению травматизма. Следует отметить, что особое значение для спортсменов-ориентировщиков имеет состояние связок и суставных сумок коленного, и голеностопного суставов. Для спортсменов, выступающих в соревнованиях по лыжному ориентированию, актуальным является также состояние плечевого и локтевого суставов.

Общая физическая подготовка в первые годы занятий способствует укреплению мышц опорно-двигательного аппарата и прежде всего - мышц стопы, поддерживающих поперечный и продольный своды стопы. Печальная статистика показывает, что 50% бегунов на разных стадиях жизни страдают заболеваниями ног, причиной которых является уплощение стопы. Детям, страдающим плоскостопием в любой степени, опасно без специальной подготовки приступать к занятиям видами спорта, связанными с бегом.

Стопа является первой рессорой, смягчающей удар при беге. Вторая рессора - коленный сустав, которому тоже необходимо уделять большое внимание. Известно, что среди случаев травматизма травма колена занимает не последнее место. Следует напомнить, что при укреплении связочного аппарата коленного сустава недопустимо применение упражнений, где угол сгибания в коленном суставе даже под нагрузкой только собственного тела составляет

менее 90° (глубокие приседания и т.п.). Переходить к такого рода упражнениям можно только после специальной подготовки.

После стопы и коленного сустава удар принимает на себя позвоночник, а точнее - состоящие из хряща межпозвоночные диски, которые находятся между позвонками. При каждом ударе о землю у бегущего человека добавляется нагрузка на диск. Поэтому особое внимание необходимо уделить укреплению мышц, поддерживающих позвоночник в вертикальном положении. Если мышцы, поддерживающие позвоночник, слабые, то большая нагрузка может вызвать нежелательное изменение в межпозвоночных дисках, привести к сдавливанию нервов и сосудов, проходящих в канале позвоночника. Изменения в межпозвоночных дисках могут также стать причиной искривления позвоночника, возникновения болезненных ощущений в мышцах и головных болей.

К мышцам, поддерживающим позвоночник, относятся мышцы спины (длинные мышцы спины), мышцы шеи и мышцы брюшного пресса. Существует большое количество методик развития этих мышц, но главное при подборе упражнений - исключить травмоопасные упражнения, связанные с переразгибанием позвоночного столба.

Непрерывность тренировочного процесса, уплотненный режим нагрузок и отдыха.

Непрерывность процесса спортивной тренировки характеризуется следующими основными моментами:

- тренировочный процесс идет в течение круглого года и многих лет подряд, сохраняя направленность к совершенствованию в ориентировании;
- воздействие каждого последующего тренировочного занятия наслаивается на "следы" от предыдущего;
- интервал отдыха между сериями занятий выдерживается в пределах, гарантирующих в общей тенденции восстановление и рост работоспособности, причем периодически допускается проведение занятий на фоне частичного недовосстановления.

Основные занятия, если они не направлены преимущественно на воспитание выносливости, проводятся, как правило, в условиях восстановленной и повышенной общей работоспособности. Дополнительные же занятия могут проходить на самом различном фоне, тем более, что определенная часть их используется как форма активного отдыха.

Постепенное и максимальное увеличение тренировочных требований.

Уровень спортивных достижений соразмерен (при прочих равных условиях) уровню тренировочных требований. В процессе спортивной тренировки постепенно возрастают как физические нагрузки, так и требования в области технической, тактической и волевой подготовки. Это выражается в последовательном выполнении спортсменом таких заданий, которые мобилизуют его на овладение все более совершенными и сложными навыками и умениями, на все более высокие проявления физических и духовных сил.

В спортивной тренировке, в отличие от других видов физического воспитания, нагрузки возрастают не только постепенно, но и максимально. "Максимум" здесь нужно понимать как в смысле перспективного увеличения нагрузок в течение многолетних занятий спортом, так и в смысле систематического использования предельных нагрузок на каждой новой ступени спортивного совершенствования. Подтверждением этого принципа явилось установление зависимости между величиной сдвигов, происходящих в организме под воздействием тренировочных нагрузок, и "сверхвосстановлением".

Понятие "максимальная нагрузка" часто ассоциируется с понятием "нагрузка до отказа", до полного утомления. Правильнее будет сказать, что это нагрузка, которая находится на границах функциональных способностей организма, но ни в коем случае не выходит за границы его приспособительных (адаптационных) возможностей. Если спортсмен, упражняясь "до отказа", переступает меру своих приспособительных возможностей и как следствие впадает в состояние перетренированности, то данная нагрузка будет не максимальной, а запредельной. Максимальная же нагрузка, предъявляя организму запрос в полную меру его физиологической нормы, является фактором высшего подъема тренированности.

Конкретная количественная мера максимальной нагрузки зависит, естественно, от уровня предварительной тренированности спортсмена, его индивидуальных особенностей и особенностей вида спорта. Так, если для начинающего ориентировщика нагрузка порядка 10-15 км за одно занятие может явиться максимальной, то для ориентировщика высокой квалификации она составляет соответственно до 25 км и более. Практика современного спорта существенно изменила недавние представления о рациональных величинах

тренировочных нагрузок. Возможности человека и степень их развития оказались выше самых смелых предположений. В связи с этим повышенные тренировочные нагрузки все шире и смелее внедряются в практику. Они увеличиваются как в отдельных тренировочных занятиях, так и в суммарном выражении за неделю, месяц, год. Годичные объемы нагрузки, не так давно применявшиеся лишь ведущими спортсменами, становятся нормой для спортсменов средней квалификации.

Использование максимальных нагрузок должно быть результатом их постепенного возрастания в процессе предварительной подготовки. Иначе максимальные нагрузки придут в противоречие с укреплением здоровья и ростом спортивных достижений. Предел нагрузки всегда должен устанавливаться в соответствии с возможностями организма на данном этапе его развития. По мере повышения функциональных и приспособительных возможностей в результате тренировки максимум нагрузки будет постепенно возрастать: то, что было максимальным на предыдущем этапе, станет обычным на последующем.

В процессе увеличения тренировочных нагрузок изменяются, как было уже отмечено, их объем и интенсивность, причем далеко не на всех этапах то и другое возрастает параллельно. На определенных этапах преимущественно увеличивается объем, на других - интенсивность. Это характерно как для относительно небольших отрезков тренировочного процесса, так и для всей многолетней спортивной деятельности.

Однако спортсмен не может беспредельно наращивать нагрузки в течение всей жизни. Первым достигает предела общий объем нагрузок, поскольку он связан с наибольшими затратами времени. Интенсивность же (по крайней мере, по некоторым показателям) продолжает расти вплоть до появления ограничивающих возрастных факторов. С возрастом происходит и естественное снижение функциональных возможностей организма. Все это ставит определенные рамки для роста тренировочных нагрузок, хотя практически едва ли найдется спортсмен, который исчерпал бы все возможности, допускаемые этими рамками. Рассмотренная закономерность спортивной тренировки обязывает уделять особое внимание принципам доступности и индивидуализации. В силу исключительно высоких требований к функциональным возможностям организма спортивная тренировка не является подходящей формой физического воспитания на ранних этапах возрастного развития, а также для лиц со значительными отклонениями в состоянии здоровья или не обладающих достаточной подготовленностью. То есть принцип доступности применительно к спорту должен иметь более жесткие ограничения, чем при использовании других средств физического воспитания. Очевидно также, что непременными условиями допуска к спортивным занятиям, должны быть общая физическая подготовка и углубленный врачебно-педагогический контроль.

Значение врачебно-педагогического контроля возрастает вместе с ростом спортивных достижений. Чем ближе спортсмен к абсолютному максимуму своих возможностей, тем большую роль играют всесторонняя оценка эффекта тренировки и строгая индивидуализация на этой основе избираемых средств и методов дальнейшего совершенствования. Не случайно постоянное содружество тренера, ученого, врача и спортсмена становится сейчас типичным явлением передовой спортивной практики.

Использование максимальных нагрузок возможно лишь в условиях строгого соблюдения принципа систематичности. Положительный эффект таких нагрузок могут гарантировать только глубоко продуманная система преемственности занятий, непрерывность тренировочного процесса и рациональное чередование нагрузок с отдыхом, фармакологическое и врачебное сопровождение

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Предварительное планирование тренер и спортсмен совместно проводят перед началом очередного сезона. При этом учитываются следующие факторы: ранг соревнований (квалификационные, отборочные, модельные, основные), цель выступления, прогнозируемый уровень физической готовности, контрольные показатели, наличие опыта ориентирования на похожей местности, контингент участников, наличие сильных соперников, опыт выступления в аналогичных соревнованиях в прошлом сезоне.

Оперативное планирование учитывает исполнение тренировочного плана, выполнение контрольных показателей, результаты подводящих и модельных соревнований, конкретную информацию о соревнованиях (содержание информационных бюллетеней). При необходимости могут быть внесены коррективы в планируемый результат. После анализа прошедших главных соревнований сезона, в зависимости от достигнутых результатов, корректируется перспективный план на следующий сезон (параллельное

планирование).

Спорт предполагает формирование установки на высокие достижения и постоянное их улучшение. *Если при использовании физических упражнений в физкультурных целях намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность именно к максимуму. Разумеется, этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого пройти по пути спортивного совершенствования возможно дальше.*

Спортивные достижения важны, конечно, не сами по себе, а как конкретные показатели развития сил, способностей, мастерства. Установка на высшие спортивные результаты имеет в этой связи огромное общественно-педагогическое значение, поскольку означает устремленность к высшим рубежам совершенства жизненно важных способностей человека. *Такая устремленность стимулируется всей организацией и всеми условиями спортивной деятельности, в частности - системой спортивных состязаний и прогрессирующих поощрений (от присвоения начального спортивного разряда до золотой медали чемпиона и всенародного чествования за выдающиеся спортивные достижения).*

Установка на высшие показатели реализуется соответствующим построением спортивной тренировки, использованием наиболее действенных (в смысле получения тренировочного эффекта) средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специализацией в избранном виде спорта. Направленность к максимуму обуславливает, так или иначе все отличительные черты спортивной тренировки - повышенный уровень нагрузок, особую систему чередования нагрузок и отдыха, ярко выраженную цикличность и т. д.

Отмеченная закономерность спортивной тренировки проявляется по-разному в зависимости от этапов многолетнего спортивного совершенствования.

На первых этапах, когда занятия спортом проводятся в основном по типу общей подготовки, и тренировочный процесс не имеет ярко выраженных черт спортивной специализации - установка на высшие достижения носит характер дальней перспективы. По мере возрастного формирования организма и повышения уровня тренированности эта установка реализуется в полной своей мере до тех пор, пока не начнут действовать ограничивающие физиологические, возрастные и социальные факторы.

Как можно видеть из сказанного, общий принцип прогрессирования приобретает в области спортивной тренировки особое содержание. Его нужно понимать, как требование обеспечить максимально возможную степень совершенствования в определенном виде спорта. А это означает необходимость углубленной специализации.

Спортивная специализация характеризуется таким распределением времени и усилий в процессе спортивной деятельности, которое наиболее благоприятно для совершенствования в избранном виде спорта и не является таковым для других видов спорта. В связи с этим при построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей. Специализация, проводимая в соответствии с индивидуальными склонностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и удовлетворить спортивные интересы. Напротив, ошибочный, не отвечающий индивидуальным качествам спортсмена выбор специализации в значительной мере сводит на нет усилия спортсмена и тренера.

Путь к высшим достижениям возможен лишь при условии творческого поиска. Новое спортивное достижение всегда в той или иной мере открытие - открытие новых способов использования возможностей спортсмена, новых методов тренировки. В силу этого от спортсмена требуется не просто сознательное отношение к делу, а глубочайшее проникновение в существо его и не просто активность, а постоянная творческая инициатива. Отсюда понятно особое значение, какое приобретает в руководстве спортивной тренировкой общий педагогический принцип сознательности и активности.

3.3. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля.

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 результатов, но и вопрос сохранения здоровья юного спортсмена.

Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть учебно-тренировочного процесса. Понятие контроля включает в себя

большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

Для спортсменов-ориентировщиков можно рекомендовать следующую тестовую батарею:

Контроль за состоянием здоровья осуществляется врачом и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование рекомендуется проходить 1 раз в год.

При обнаруженном заболевании или травме спортсмена необходим своевременный и тщательный врачебный уход. Допуск к тренировкам возможен только после полного выздоровления.

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), а также тестирование силы мышц, скоростных и скоростно-силовых качеств (дважды в год, в начале и конце подготовительного периода).

3.5. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Ориентирование относится к тем видам спорта, где умение владеть своими эмоциями и контролировать психологическое состояние очень сильно влияет на результат. Опрос спортсменов юношеской и юниорской сборных России по спортивному ориентированию показал, что наиболее серьезные проблемы у молодых спортсменов лежат как раз в области психологической подготовленности.

В спортивном ориентировании борьба идет не столько с соперниками, сколько за максимальную реализацию своих возможностей. Правильное понимание текущего уровня мастерства, то есть настоящих возможностей, а также определение грани между эмоциональными и рассудительными действиями обеспечивает нужный психологический настрой и формирует оптимальное внутреннее психологическое состояние для успешного выступления на соревнованиях. При неправильном ощущении своего состояния спортсмен либо завышает свои возможности до излишнего самомнения, либо занижает их до обесценивания. И то и другое свидетельствует о внутренней психологической неготовности спортсмена к соревнованию.

Психологическая подготовленность позволяет ориентировщику не реагировать на соперников, не поддаваться спортивному азарту, сохранять рассудочность и силу духа в сложных ситуациях.

Психологическое состояние ориентировщика можно разделить на несколько разделов: выбор правильной мотивации и установление цели

– регуляция предстартовых состояний;
– поддержание необходимого эмоционального фона и оптимального психологического состояния на дистанции;

Предстартовые состояния и методы их регуляции. Любое соревнование -

очень волнующее мероприятие, и ориентирование в этом плане не исключение. Каждый спортсмен по-своему реагирует на предстоящее состязание, поэтому предстартовые состояния могут быть нескольких типов: боевая готовность; предстартовая лихорадка; предстартовая апатия.

Боевая готовность - самое оптимальное состояние ориентировщика, оно характеризуется спокойным, уравновешенным состоянием, все системы органов подготовлены к работе и спокойно ожидают старта.

Предстартовая лихорадка - состояние сильного волнения: спортсмен суетится, делает все очень быстро, нервничает. Стартовое возбуждение начинается с момента старта и может достигнуть апогея во время прохождения спортсменом дистанции. Стартующий в таком состоянии спортсмен вряд ли сможет оптимально выполнять поставленные задачи и рассчитывать на высокий результат.

Раннее предстартовое состояние начинается с момента извещения спортсмена о его участии в соревновании. Степень волнения зависит от важности старта. Нередко даже мысль о соревновании приводит к учащению пульса, может появиться бессонница, пропасть аппетит, обозначиться резкая реакция на шутки друзей. Спортсмен не должен постоянно думать о соревнованиях. Тренировки в последние дни должны быть интересны, направлены на то,

чтобы спортсмен

поверил в свои силы. Большое значение имеют средства отвлечения (увлекательная литература, просмотр фильмов или прослушивание музыки, занятие любимым делом).

Регулированию предстартового состояния способствует разминка. Спортсмены с сильно выраженной «предстартовой лихорадкой» должны проводить разминку спокойно, особое внимание следует уделить упражнениям на расслабление и растяжение, выполнять их следует без напряжений и рывков. Хорошую помощь могут оказать дыхательные упражнения (очень медленное глубокое дыхание или специальная дыхательная гимнастика).

Предстартовая апатия – состояние полного безразличия, заторможенности всех функций организма. Спортсмена в таком состоянии охватывает нежелание шевелиться, а уж тем более разминаться. Состояние предстартовой апатии может исчезнуть на первых метрах дистанции, но оно не дает возможности спортсмену осуществить должным образом подготовку к старту. При апатии требуется проведение разминки в быстром темпе. Будут уместны короткие ускорения, прыжки, махи.

Время, необходимое для приведения психики в оптимальное для достижения максимального результата состояние различно у всех спортсменов. Кому-то необходимо начинать подготовку за 12 часов, а кому-то достаточно и одного часа.

Спортсмен должен знать, что делать, если им овладевают предсоревновательная лихорадка или апатия. Известно, что на проявления предстартовых состояний оказывает влияние тип нервной системы. Различают четыре основных типа нервной системы: сангвиники, флегматики, меланхолики и холерики. У спортсменов с сильными уравновешенными нервными процессами – сангвиников и флегматиков - чаще наблюдается боевая готовность, у холериков - предстартовая лихорадка; меланхолики, как правило, подвержены предстартовой апатии.

Для регулирования эмоций важное значение приобретает психологически оправданный выбор тренировочных средств перед ответственным соревнованием. Так для снижения эмоционального возбуждения полезно за день до соревнований

и в разминке перед стартом провести медленный бег, а при явлениях апатии - специальную разминку с ускорениями.

В разминку перед соревнованиями полезно включать так называемые идеомоторные упражнения - мысленное представление своих действий на дистанции. Нужно стремиться к возможно более подробному представлению

Чтобы предстартовое возбуждение не «смазало» мысленной картины, стоит отрабатывать выполнение идеомоторных упражнений на тренировках.

Еще один путь регуляции эмоциональных состояний - саморегуляция. Тренироваться в этом должен каждый спортсмен, да и в современной насыщенной нервными напряжениями жизни навыки саморегуляции полезны каждому. Однако надо заметить, что их использование должно быть индивидуальным, так как оптимальным для каждого спортсмена будет свой уровень эмоционального возбуждения.

Завершающим этапом всей психической подготовки к соревнованиям служит непосредственная подготовка к выполнению соревновательного упражнения. В это время основная задача заключается в максимальной сосредоточенности внимания, которое становится главным фактором. Из сознания должно исчезнуть все, что не относится к действиям в соревновании. Спортсмен должен научиться не реагировать на внешние раздражения и достигать состояния, названного К.С.Станиславским «публичной отрешенностью».

3.6. Планы применения восстановительных средств

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Включение в систему подготовки как отдельных восстановительных занятий, так и восстановительных микроциклов.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.

- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. стретчинг и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Методические рекомендации.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

3.7. План антидопинговых мероприятий

Спорт должен быть честным, без применения запрещенных препаратов. Использование допинга угрожает здоровью детей и подростков. Стратегическая задача антидопинговой программы - бороться с использованием такой продукции, пропагандировать «честный спорт» среди молодежи. Комплекс мер, направленных на противодействие использованию допинговых средств и методов в спорте, включает следующие мероприятия:

1. Проведение антидопинговой пропаганды посредством лекций и семинаров с проверкой знаний по антидопинговой тематике у спортсменов по темам:

- последствия применения допинга для здоровья;
- последствия применения допинга для спортивной карьеры;
- антидопинговые правила;
- процедуры допинг-контроля, типичные нарушения антидопинговых правил;
- принципы «честной игры»

2. Заключение соглашений между всеми участниками процесса подготовки в группах высшего спортивного мастерства и Федерацией СО о недопустимости нарушения антидопинговых правил.

3. Регулярный антидопинговый контроль в период подготовки кандидатов в сборные команды Петербурга и России во внесоревновательном периоде и в период соревнований .

4. Установление постоянного взаимодействия тренера с родителями занимающихся с проведением разъяснительной работы о вреде и последствиях применения допинга.

3.8. Инструкторская и судейская практика

Проводится в тренировочных группах и группах спортивного совершенствования согласно типовому учебному плану, осуществляется в форме семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

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

Группы спортивного совершенствования. - Обязанности главного судьи и главного секретаря, начальника, помощника начальника дистанции. Практика судейства в качестве помощника начальника дистанции, заместителя главного судьи и главного секретаря. Планирование дистанций, разработка технической информации и символьных легенд контрольных пунктов.

Разработка конспектов занятий и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл. Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки и ТГ 1-2-го года обучения. Организация судейства школьных и городских соревнований

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ
(на 52 нед. и 46 нед.)**

Содержание занятий	Начальная подготовка		Учебно-тренировочные группы					Спортивное совершенствование			Высшее спортивное мастерств
	I	II	I	II	III	IV	V	I	II	III	
1. Теоретическая подготовка (52)	26	30	30	30	40	40	40	50	50	50	56
<i>1. Теоретическая подготовка (46)</i>	23	26	26	26	37	35	34	36	44	44	36
2. Практическая подготовка											
2.1. Общая физическая подготовка (52)	150	200	240	200	190	180	170	212	250	240	280
<i>2.1. Общая физическая подготовка (46)</i>	133	176	212	176	170	160	150	184	280	256	304
2.2. Специальная физическая подготовка (52)	60	128	196	212	430	412	398	566	754	754	860
<i>2.2. Специальная физическая подготовка (46)</i>	54	114	174	188	380	366	352	564	582	592	684
2.3. Техническая подготовка (52)	46	76	100	120	160	170	180	200	200	200	220
<i>2.3. Техническая подготовка (46)</i>	41	68	88	106	142	152	160	146	226	236	266
2.4. Тактическая подготовка (52)	4	4	6	8	16	20	24	30	30	30	40
<i>2.4. Тактическая подготовка (46)</i>	3	3	5	7	14	16	22	26	32	32	26
2.5. Корректировка спорткарт (52)					13	14	16	20	20	20	20
<i>2.5. Корректировка спорткарт (46)</i>					10	12	15	14	14	14	14
2.6. Контрольные упражнения и соревнования (52)	20	24	24	26	40	52	60	82	92	102	120
<i>2.6. Контрольные упражнения и соревнования (46)</i>	18	22	22	24	34	46	54	78	64	68	78
3. Углубленное медицинское обследование (52)	6	6	8	8	8	8	8	10	10	10	12
<i>3. Углубленное медицинское обследование (46)</i>	4	5	7	7	7	7	7	10	8	8	10
4. Восстановительные мероприятия (52)			20	20	40	40	40	50	50	50	56
<i>4. Восстановительные мероприятия (46)</i>			18	18	34	34	34	46	38	38	46
Всего объем часов (из расчета 52 нед.)	312	468	624	624	937	936	936	1220	1456	1456	1664
Всего объем часов (из расчета 46 нед.)	276	414	552	552	828	828	828	1104	1288	1288	1472

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта спортивное ориентирование.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивное ориентирование

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	1
Мышечная сила нижнего пояса	3
Оперативное мышление	3
Выносливость (аэробная)	3
Гибкость	1
Координационные способности	2
Распределение и переключение внимания	3

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

4.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе подготовки, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося на следующий этап спортивной подготовки.

Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта спортивное ориентирование, включают в себя:

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

-Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

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

-Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства.

4.3.Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.

Контроль за выполнением нормативов по общей и специальной физической подготовке осуществляется в форме тестирования 2 раза в год.

Контроль спортивно-технической подготовки осуществляется в конце каждого этапа подготовки.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения НП	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6.2 с)	Бег 60 м (не более 6.4 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 7 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Силовые качества	Сгибание рагибание рук в упоре лежа (6-7)	Подъем туловища лежа на спине (5-6)
Выносливость	Бег 500 м (не более 3 мин)	Бег 500 м (не более 3 мин 20 с)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на учебно-тренировочный этап (этапе
спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши		Девушки	
	1-2 год обучения	3-5 год обучения	1-2 год обучения	3-5 год обучения
Быстрота	Бег 60 м (не более 10.5 с)	Бег 100м. (не более 16 с)	Бег 60 м (не более 11.0 с)	Бег 100 м. (не более 18 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30с (не менее 15раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30с (не менее 20 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 12 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30с (не менее 17раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160см)	Прыжок в длину с места (не менее 140см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 30 с)	Бег 3000 м (не более 15 мин)	Бег 1000 м (не более 5 мин)	Бег 2000 м (не более 11 мин)
	Лыжная гонка (свободный стиль) 3км.(не более 16 мин 30 с)	Лыжная гонка (свободный стиль) 5км.(не более 20 мин)	Лыжная гонка (свободный стиль) 3км (не более 18 мин 30 с)	Лыжная гонка (свободный стиль) 5км.(не более 25 мин)
Спортивный разряд	2 ю – 1 ю	3 р - 1 р	2 ю – 1 ю	3 р - 1 р

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши		Девушки	
	1 год обучения	2-3 год обучения	1 год обучения	2-3 год обучения
Быстрота	Бег 100 м (не более 15 с)	Бег 100м. (не более 14,5 с)	Бег 100 м (не более 17 с)	Бег 100м. (не более 16 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 25 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 17 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин)	Бег 3000 м (не более 13 мин)	Бег 1000 м (не более 4 мин 30)	Бег 2000 м (не более 10 мин)
	Кросс 5000 м (не более 19 мин)	Кросс 5000 м (не более 18 мин)	Кросс 3000 м (не более 18 мин)	Кросс 3000 м (не более 16 мин 30 с)
	или Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км (не более 16 мин 30 с)	или Лыжная гонка (свободный стиль) 10 км (не более 35 мин)	или Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км (не более 21 мин)	или Лыжная гонка (свободный стиль) 5км.(не более 19 мин)
Спортивно-техническое мастерство	1-6 место в Региональных соревнованиях	1-10 место во Всероссийских (зональных) соревнованиях	1-6 место в Региональных соревнованиях	1-10 место во Всероссийских (зональных) соревнованиях
Спортивный разряд	КМС	Подтверждение КМС	КМС	Подтверждение КМС

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Весь период обучения	Весь период обучения
Быстрота	Бег 100м. (не более 14, с)	Бег 100м. (не более 16 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 25 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
Выносливость	Кросс 5000 м (не более 17 мин)	Кросс 3000 м (не более 15 мин)
	или Лыжная гонка (свободный стиль) 10 км (не более 32 мин)	или Лыжная гонка (свободный стиль) 5км (не более 18 мин)
Спортивно-техническое мастерство	Показать результат:	Показать результат:
	1-20 место в Международных (Чемпионаты мира и Европы) соревнованиях	1-20 место в Международных (Чемпионаты мира и Европы) соревнованиях
	1-10 место во Всероссийских (Чемпионат, Кубок России) соревнованиях.	1-10 место во Всероссийских (Чемпионат, Кубок России) соревнованиях.
	1- 3 место в Региональных (зональных) соревнованиях	1- 3 место в Региональных (зональных) соревнованиях
Спортивный разряд	Мастер спорта России,	Мастер спорта России,
	Мастер спорта России международного класса	Мастер спорта России международного класса

Методика проведения тестирования физической подготовленности . Перед тем, как приступить к тестированию учащихся, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Тест 1 – «Бег 30,60,100 метров». Тест предназначен для выполнения физических качеств «быстрота».

Методика выполнения. С высокого старта с опорой на руку на беговой дорожке стадиона или на ровной поверхности. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

Тест 2 – «Прыжок в длину с места». Тест предназначен для оценивания скоростной силы ног.

Методика проведения. Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы вместе или немного врозь. Учащийся делает взмах руками назад с одновременным полуприседом и без переступания, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется по пяткам с точностью до 1 см.

Тест 3 – «Бег на 1000-5000 метров». Тест предназначен для оценивания физических качеств «выносливость».

Методика выполнения. Бег на соответствующую дистанцию проводится на стадионе или по грунтовой дорожке в парке Крестовского острова. Старт на 1000-3000 м отдельный, на 2000-5000 м – общий. Время засекают с точностью до 0,1 секунды.

Тест 4 – «Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой», ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 секунд.

Тест 5 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание). Методика проведения:

Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей. У девушек сгибание и разгибание рук выполняется в упоре лежа на гимнастической скамейке.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы:

1. *Алешин В.М., Пызгарев В.А.* Спортивная картография. Воронежский государственный университет . 2006
2. *Алешин В.М., Пызгарев В.А.* Дистанции в спортивном ориентировании бегом. Воронежский государственный университет . 2008
3. *Борилькевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А.* Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании С.-Петербург, 1994.
4. *Бардин К.В.* Энциклопедия туризма. - М.: Просвещение, 1988.
5. *Васильев Н.Д.* Спортивное ориентирование: Учебное пособие Волгоград: ВГИФК, 1983.
6. *Васильев Н.Д.* Подготовка спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации: Учебное пособие. - Волгоград: ВГИФК, 1983
7. *Воронов Ю.С.* Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям. Учебное пособие. Смоленск, СГИФК . 1988
8. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
9. *Воробьев А.Н.* Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 1989.
10. *Воронов Ю. С.* Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФ, 1995.
11. *Воронов Ю.С.* Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям. Учебное пособие Смоленск, СГИФК. 1998
12. *Ганопольский В.И.* Туризм и спортивное ориентирование: |Шк М.: Физкультура и спорт, 1987.
13. *Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженков В.Н.* Лыжные гонки: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1990.
14. *Дубровский В.Н.* Реабилитация в спорте. Москва, ФиС. 1991
1. *Елаховский С.Б.* Спортивное ориентирование на лыжах. - М, Физкультура и спорт, 1981.
2. *Ермаков В.В., Солодухин О.Ю., Савельев А.А.* Техника коньковых лыжных ходов: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1988.
3. *Иванов Е.И.* Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1981
4. *Константинов Ю.С., Глаголева О.Л.* Уроки ориентирования. Москва, 2005
19. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Москва, 2011

Интернет ресурсы: www.rufso.ru
www.moscompass.ru
www.o-site.spb.ru