МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«БЕРЕЗОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО  решением педагогического совета МБУ ДО «Березовская ДЮСШ»  протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г. | УТВЕРЖДЕНО  приказом директора  МБУ ДО «Березовская ДЮСШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.А.Вдовкина  № \_\_\_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_ 2020 г. |

**ПРОГРАММАСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ**

разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.10.2014г. №930, «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»

Срок реализации программы:

9 лет

Разработчик программы:

методический отдел МБУДО «Березовская ДЮСШ»

п.Березовка

2020 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка

I. Нормативная часть

1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной

подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта

1.4. Режимы тренировочной работы

1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

1.6. Предельные тренировочные нагрузки

1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

1.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

1.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

II. Методическая часть

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

2.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий

и соревнований

2.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

2.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов

2.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического,

психологического и биохимического контроля

2.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу

подготовки с разбивкой на периоды подготовки

2.7. Рекомендации по организации психологической подготовки

2.8. Применение восстановительных средств

2.9. Антидопинговые мероприятия

2.10. Инструкторская и судейская практики

III. Система контроля и зачетные требования

3.1. 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

3.2. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующих этап спортивной подготовки

3.3. Виды контроля общей, специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-

переводные нормативы по годам обучения и этапам подготовки, сроки проведения контроля

3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной

физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную

подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и

организации медико-биологического обследования

IV. Перечень информационного обеспечения

V.План физкультурных и спортивных мероприятий

**Пояснительная записка**

Программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», разработана на основании приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.10.2014г. №930, «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»

Программа для лиц, проходящих спортивную подготовку, на разных возрастных этапах направлена на решение *следующих задач:*

- привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой;

- укрепление здоровья и закаливание организма лиц, проходящих спортивную подготовку;

- воспитание личностных качеств; формирования специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях;

- совершенствование техники и тактики, накопление опыта участия в соревнованиях;

- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков;

- знакомство с основами спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно – спортивных занятий;

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;

- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

- формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в тренировочный процесс, цель которого достижение вершин спортивного мастерства;

- овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию занимающихся.

В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий и воспитательной работы, медико-биологического и педагогического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов, что позволяет предложить тренерам единое направление, выработанное комплексным научным подходом к оценке тренировочного процесса в многолетней системе подготовки от новичков до высококвалифицированных спортсменов.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов.

Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренеры могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, не нарушая общих подходов.

***Характеристика вида спорта, его отличительные особенности***

Спортивное ориентирование – молодой, активно развивающийся вид спорта, который получает все большее признание в нашей стране. Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота окружающей природы — все это способствует популярности спортивного ориентирования.

Ориентирование на местности сочетает в себе физические и умственные нагрузки на фоне положительных эмоций в постоянно меняющихся внешних условиях, а также требует от спортсменов быстрой и точной оценки сложившейся ситуации и умения мыслить в условиях больших физических нагрузок.

У ориентировщика в результате общения с природой вырабатывается ряд ценных качеств: наблюдательность, выносливость, сила воли, умение ориентироваться в сложной обстановке. Развиваются и совершенствуются двигательные и вегетативные функции организма. Пребывание в лесных массивах благотворно сказывается на закаливании организма. Ориентирование – ценное средство физического воздействия на организм человека. В развитии спортивного ориентирования отчетливо просматриваются две тенденции: первая – развитие массовых форм занятий, имеющих сугубо оздоровительную направленность; вторая – совершенствование системы подготовки и повышения мастерства спортсменов высокой квалификации.

Ориентирование на местности – один из немногих видов спорта, в которых участники соревнований действуют сугубо индивидуально, вне поля зрения тренеров, судей, зрителей, даже соперников. Соревнования по спортивному ориентированию – серьезное испытание силы, быстроты, выносливости и волевых качеств спортсменов, способности продуктивно мыслить и принимать решения на фоне развивающегося утомления. Сущность соревнований состоит в выявлении спортсменов, умеющих быстрее всех, используя карту и компас, преодолеть определенный маршрут на незнакомой местности через фиксированные на карте и местности контрольные пункты. Соревнуясь в ориентировании на местности, спортсмен преодолевает многокилометровые расстояния бегом, постоянно при этом определяет свое местонахождение, сверяя местность с картой, выбирает направление движения и проверяет правильность реализации плана, используя компас, оценивает расстояния по карте и стремится точно их измерить на трассе.

Основную задачу – выбрать оптимальный путь движения и эффективно реализовать его — ориентировщик старается выполнить не только максимально точно, но и с наименьшими затратами времени. Для достижения высоких спортивных результатов спортсмену-ориентировщику кроме хорошей физической подготовки нужно в совершенстве знать топографию, уметь обращаться с компасом, быстро и правильно выбирать путь движения по незнакомой местности, иметь хорошо развитые волевые качества. Результат спортсмена-ориентировщика в соревнованиях складывается из различных факторов, которые оказывают совместное действие, взаимно влияя друг на друга и выходя поочередно на первый план в конкретных условиях. Успешность соревновательной деятельности ориентировщиков зависит от многих сторон подготовки: физической, технико-тактической и психологической. Каждый из этих разделов состоит из большого количества показателей, причем отставание даже в одном из них может существенно повлиять на результат в соревновательной деятельности. Поэтому, одной из главных задач спортсмена и тренера добиться устойчивого равновесия между этими качествами и в дальнейшем довести их до автоматизма. Спортивное ориентирование относится к циклическим видам спорта с преимущественным проявлением выносливости. В нем много общего с легкоатлетическим кроссовым бегом. Однако есть и принципиальные отличия. Это – выраженная неравномерность бега – от быстрых ускорений до полных остановок. Но, пожалуй, наиболее существенной особенностью бега в ориентировании на местности следует считать то, что он является только вспомогательным средством, а не смыслом соревнований, как в легкой атлетике.

***Специфика организации тренировочного процесса***

В МБУ ДО «Березовской ДЮСШ» организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Тренировочный процесс по спортивному ориентированию ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий занимающихся из разных групп, но при этом должны соблюдаться все нижеперечисленные условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по спортивному ориентированию осуществляется в соответствии со следующими видами планирования:

- перспективное планирование;

- ежегодное планирование;

- ежеквартальное планирование;

- ежемесячное планирование.

После каждого года для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки.

В течение года на этапах подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, но не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного раза.

Этот вид спорта интересен тем, что позволяет наиболее эффективно использовать свою умственную и физическую энергию. Продолжительность 1 часа тренировок - 45 минут.

1. **Нормативная часть**

1.1. ***Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование.***

### Таблица №1 - Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 12 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 5 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 15 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 18 | 1 |

1.2. ***Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование***

Таблица №2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| 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 |
| Общая физическая подготовка (%) | 44-56 | 44-56 | 40-50 | 27-35 | 24-30 | 24-30 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 9-11 | 9-11 | 16-20 | 29-37 | 35-45 | 33-42 |
| Техническая, технико-тактическая подготовка (%) | 24-31 | 26-34 | 20-26 | 17-23 | 12-16 | 12-16 |
| Теоретическая, психологическая подготовка (%) | 6-8 | 4-6 | 6-8 | 6-8 | 8-10 | 4-6 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 4-6 | 4-6 | 6-8 | 8-10 | 10-12 | 14-18 |

***1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивное ориентирование***

Таблица №3

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| 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 |  |
| Контрольные | 2-3 | 3-6 | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 5-6 |
| Отборочные | - | - | 2-3 | 3-4 | 4-5 | 7-8 |
| Основные | - | - | 4-6 | 5-7 | 10-12 | 10-12 |

***1.4. Режимы тренировочной работы***

Режим тренировочной работы и тренировочный процесс подготовки спортсменов на этапах спортивной подготовки строится на основе принципа единства - постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, реализующийся через следующие направления:

увеличение суммарного годового объема работы (количество часов в год): этап начальной подготовки – 312-468 часов, тренировочный этап - 624-936 часов;

увеличение годового объема специальной подготовки по виду спорта с учетом пола, специализации, индивидуальных особенностей спортсмена, этапа спортивной подготовки;

увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов).

***1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку***

*Медицинские требования*

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «спортивное ориентирование», может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки. Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра 1 раз в год.

*Возрастные требования*

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является обязательным требованием для зачисления в группы этапа спортивной подготовки. Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» и указанных в таблице 1 настоящей программы.

*Психофизические требования*

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются психофизические требования. Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена как положительное, так и отрицательное влияние.

Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, разрушая стереотип, навыки, снижая внимание, память, другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни переживают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена. Состояния, возникающие у спортсменов, представлены в таблице №4.

|  |  |
| --- | --- |
| Спортивная деятельность | Состояние |
| Тренировочная | Тревожность, неуверенность |
| Предсоревновательная | Волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия |
| Соревновательная | Мобильность, мертвая точка, второе дыхание |
| После соревновательная | Фрустрация, воодушевление, радость |

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений, различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоодобрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.п.).

Успех выступления команды, спортсмена в соревнованиях во многом зависит от того, насколько умело тренер управляет командой.

***1.6. Предельные тренировочные нагрузки***

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в спортивном ориентировании от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период.

Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать различные стороны специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку.

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы.

Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и его психическое состояние. Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной подготовки, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения заданий и пр.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности нагрузки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый спортсмен может достигнуть лучшего, на что он способен.

В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Предельные тренировочные нагрузки на этапах спортивной подготовки в Учреждении определяются тренером с учетом пола, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена.

Предельные нормативы максимального объема тренировочной нагрузки представлены в таблице №5.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| 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 |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 18 | 24-28 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 2-3 | 3-4 | 4 | 6 | 6-10 | 10-12 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 936 | 1248-1456 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 104-156 | 156-208 | 208 | 312 | 312-520 | 520-624 |

***1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности***

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами содержанием двигательных действий способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в виде спорта «спортивное ориентирование» многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, определение победителей и призеров, создание яркого спортивного зрелища.

Однако, не менее важны соревнования, как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля ее действенности, а также отбор спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов. На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью таких соревнований является контроль эффективности этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участникам спортивных соревнований:

- соответствие возраста участника Положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и Правилам соревнований по спортивному ориентированию;

- соответствие уровня спортивной квалификации и разряду участника Положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации.

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в программе Планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и Положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов таблица №6.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид тренировочных сборов | | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | | | | | | | | Оптимальное число участников сбора |
|  |  | | Этап высшего спортивного мастерства | Этап совершенствования спортивного мастерства | | | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | Этап начальной подготовки | |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | | | | 21 | | 21 | | 18 | - | | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку | |
| 1.2. | | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | | | | 21 | | 18 | | 14 | - | |
| 1.3. | | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | | | | 18 | | 18 | | 14 | - | |
| 1.4. | | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | | | | 14 | | 14 | | 14 | - | |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | | | | 18 | | 18 | | 14 | - | | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе | |
| 2.2. | | Восстановительные тренировочные сборы | | | До 14 дней | | | | | | - | | Участники соревнований | |
| 2.3. | | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | | | До 5 дней но не более 2 раз в год | | | | | | - | | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования | |
| 2.4. | | Тренировочные сборы в каникулярный период | | | - | | - | | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе | |
| 2.5. | | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | | | - | | До 60 дней | | | | | - | В соответствии с правилами приема | |

***1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию***

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию по спортивному ориентированию приведены в таблицах №7 и №8.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| Кросс | | | |
| 1 | Бензопила | штук | 2 |
| 2 | Оборудование контрольного пункта со средствами отметки | комплект | 30 |
| 3 | Оборудование тренировочного контрольного пункта | комплект | 100 |
| 4 | Секундомер электронный | штук | 10 |
| 5 | Стартовые колодки | штук | 4 |
| 6 | Табло электронное | штук | 1 |
| 7 | Электронная карточка отметки | штук | 200 |
| Лыжная гонка | | | |
| 8 | Бензопила | штук | 2 |
| 9 | Комплект лыжных мазей и парафинов для подготовки лыж | штук | 3 |
| 10 | Оборудование контрольного пункта со средствами отметки | комплект | 30 |
| 11 | Оборудование тренировочного контрольного пункта | комплект | 100 |
| 12 | Секундомер электронный | штук | 10 |
| 13 | Снегоход | штук | 1 |
| 14 | Снегоход укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс) | штук | 1 |
| 15 | Стол для подготовки лыж | штук | 4 |
| 16 | Табло электронное | штук | 1 |
| 17 | Термометр наружный | штук | 10 |
| 18 | Электронная карточка отметки | штук | 200 |
| Велокросс | | | |
| 19 | Автомобиль легковой для сопровождения | штук | 1 |
| 20 | Бензопила | штук | 2 |
| 21 | Велостанок универсальный | штук | 2 |
| 22 | Набор инструментов для ремонта велосипедов | штук | 3 |
| 23 | Насос для подкачки покрышек | штук | 3 |
| 24 | Оборудование контрольного пункта со средствами отметки | комплект | 30 |
| 25 | Оборудование тренировочного контрольного пункта | комплект | 100 |
| 26 | Переносная стойка для ремонта велосипедов | штук | 2 |
| 27 | Секундомер электронный | штук | 10 |
| 28 | Табло электронное | штук | 1 |
| 29 | Электронная карточка отметки | штук | 200 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № | Наименование | | Единица | Расчетная | | | | | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | | | | | | | Этап высшего спортивного мастерства | | | | | | |
| п/п | спортивной экипировки индивидуального пользования | | измерения | единица | | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | | количество | | срок эксплуатации (лет) | | | | количество | | | | срок эксплуатации (лет) | | | | количество | | | | срок эксплуатации (лет) | | |
| Кросс | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Картографический материал | | комплект | | | | на занимающегося | | | | 1 | | 1 | | | 2 | | | 1 | | 2 | | | | 1 | | | 2 | | | 1 | |
| 2 | Компас для спортивного ориентирования | | штук | | | | на занимающегося | | | | 1 | | 2 | | | 1 | | | 2 | | 1 | | | | 2 | | | 1 | | | 2 | |
| 3 | Костюм тренировочный зимний | | штук | | | | на занимающегося | | | | - | | - | | | 1 | | | 2 | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | 1 | |
| 4 | Костюм тренировочный летний | | штук | | | | на занимающегося | | | | - | | - | | | 1 | | | 2 | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | 1 | |
| 5 | Кроссовки | | пар | | | | на занимающегося | | | | 1 | | 1 | | | 1 | | | 1 | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | 1 | |
| 6 | Носки | | пар | | | | на занимающегося | | | | 1 | | 1 | | | 2 | | | 1 | | 4 | | | | 1 | | | 6 | | | 1 | |
| 7 | Сумка спортивная | | штук | | | | на занимающегося | | | | - | | - | | | - | | | - | | 1 | | | | 1 | | | 2 | | | 1 | |
| 8 | Термобелье | | штук | | | | на занимающегося | | | | - | | - | | | - | | | - | | 1 | | | | 1 | | | 2 | | | 1 | |
| 9 | Туфли беговые для спортивного ориентирования | | пар | | | | на занимающегося | | | | 1 | | 2 | | | 1 | | | 2 | | 2 | | | | 1 | | | 2 | | | 1 | |
| 10 | Фонарь налобный | | штук | | | | на занимающегося | | | | - | | - | | | 1 | | | 3 | | 1 | | | | 2 | | | 1 | | | 2 | |
| 11 | Шиповки легкоатлетические | | пар | | | | на занимающегося | | | | - | | - | | | 1 | | | 2 | | 1 | | | | 2 | | | 1 | | | 2 | |
| Лыжная гонка | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | Ботинки лыжные | | | пар | | | на занимающегося | | | 1 | | 2 | | | 1 | | | 2 | | | | 2 | | 1 | | | 2 | | | 1 | |
| 13 | | Картографический материал | | | комплект | | | на занимающегося | | | 1 | | 1 | | | 2 | | | 1 | | | | 2 | | 1 | | | 2 | | | 1 | |
| 14 | | Компас для спортивного ориентирования | | | штук | | | на занимающегося | | | 1 | | 2 | | | 1 | | | 2 | | | | 1 | | 2 | | | 1 | | | 2 | |
| 15 | | Комбинезон для лыжных гонок | | | штук | | | на занимающегося | | | - | | - | | | 1 | | | 2 | | | | 2 | | 2 | | | 2 | | | 2 | |
| 16 | | Костюм тренировочный зимний | | | штук | | | на занимающегося | | | - | | - | | | 1 | | | 2 | | | | 1 | | 1 | | | 1 | | | 1 | |
| 17 | | Костюм тренировочный летний | | | штук | | | на занимающегося | | | - | | - | | | 1 | | | 2 | | | | 1 | | 1 | | | 1 | | | 1 | |
| 18 | | Крепления лыжные | | | пар | | | на занимающегося | | | 1 | | 2 | | | 1 | | | 2 | | | | 2 | | 1 | | | 2 | | | 1 | |
| 19 | | Кроссовки | | | пар | | | на занимающегося | | | 1 | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | 1 | | | 1 | | | 1 | |
| 20 | | Лыжероллеры | | | пар | | | на занимающегося | | | - | | - | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | 1 | | | 1 | | | 1 | |
|  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |
| 21 | | Лыжи гоночные | | | пар | | | на занимающегося | | | 1 | | 2 | | | 1 | | | 2 | | | | 2 | | 1 | | | 2 | | | 1 | |
| 22 | | Носки | | | пар | | | на занимающегося | | | 1 | | 1 | | | 2 | | | 1 | | | | 4 | | 1 | | | 6 | | | 1 | |
| 23 | | Палки для лыжных гонок | | | пар | | | на занимающегося | | | 1 | | 2 | | | 1 | | | 2 | | | | 2 | | 1 | | | 2 | | | 1 | |
| 24 | | Перчатки лыжные | | | пар | | | на занимающегося | | | - | | - | | | 1 | | | 2 | | | | 2 | | 1 | | | 2 | | | 1 | |
| 25 | | Планшет для ориентирования | | | штук | | | на занимающегося | | | 1 | | 2 | | | 1 | | | 1 | | | | 2 | | 1 | | | 2 | | | 1 | |
| 26 | | Сумка спортивная | | | штук | | | на занимающегося | | | - | | - | | | - | | | - | | | | 1 | | 1 | | | 2 | | | 1 | |
| 27 | | Термобелье | | | штук | | | на занимающегося | | | - | | - | | | - | | | - | | | | 1 | | 1 | | | 2 | | | 1 | |
| 28 | | Фонарь налобный | | | штук | | | на занимающегося | | | - | | - | | | 1 | | | 3 | | | | 1 | | 2 | | | 1 | | | 2 | |
| 29 | | Чехол для лыж | | | штук | | | на занимающегося | | | - | | - | | | 1 | | | 3 | | | | 1 | | 2 | | | 1 | | | 2 | |
| 30 | | Шапка лыжная | | | штук | | | на занимающегося | | | - | | - | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | 1 | | | 1 | | | 1 | |
| Велокросс | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | | Велокамера для горного велосипеда | | | | комплект | | | на занимающегося | | | | | | 1 | | 1 | | | 2 | | | | 1 | 2 | | 1 | | 4 | | | 1 |
| 32 | | Велокомбинезон | | | | штук | | | на занимающегося | | | | | | - | | - | | | 1 | | | | 2 | 2 | | 1 | | 2 | | | 1 |
|  | |  | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | | |  | | | |  |  | |  | |  | | |  |
| 33 | | Велопокрышки для различных условий трассы | | | | комплект | | | на занимающегося | | | | | | 1 | | 1 | | | 2 | | | | 1 | 2 | | 1 | | 3 | | | 1 |
| 34 | | Велосипед горный гоночный | | | | штук | | | на занимающегося | | | | | | 1 | | 3 | | | 1 | | | | 3 | 1 | | 2 | | 1 | | | 2 |
| 35 | | Велотуфли | | | | пар | | | на занимающегося | | | | | | - | | - | | | 1 | | | | 2 | 1 | | 2 | | 1 | | | 2 |
| 36 | | Велошлем | | | | штук | | | на занимающегося | | | | | | 1 | | 2 | | | 1 | | | | 2 | 1 | | 1 | | 2 | | | 2 |
| 37 | | Картографический материал | | | | комплект | | | на занимающегося | | | | | | 1 | | 1 | | | 2 | | | | 1 | 2 | | 1 | | 2 | | | 1 |
| 38 | | Компас для спортивного ориентирования | | | | штук | | | на занимающегося | | | | | | 1 | | 2 | | | 1 | | | | 2 | 1 | | 2 | | 1 | | | 2 |
| 39 | | Костюм тренировочный зимний | | | | штук | | | на занимающегося | | | | | | - | | - | | | 1 | | | | 2 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 |
| 40 | | Костюм тренировочный летний | | | | штук | | | на занимающегося | | | | | |  | |  | | | 1 | | | | 2 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 |
| 41 | | Кроссовки | | | | пар | | | на занимающегося | | | | | | 1 | | 1 | | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 |
| 42 | | Носки | | | | пар | | | на занимающегося | | | | | | 1 | | 1 | | | 2 | | | | 1 | 4 | | 1 | | 6 | | | 1 |
| 43 | | Планшет для ориентирования | | | | штук | | | на занимающегося | | | | | | 1 | | 2 | | | 1 | | | | 1 | 2 | | 1 | | 2 | | | 1 |
| 44 | | Сумка спортивная | | | | штук | | | на занимающегося | | | | | | - | | - | | | - | | | | - | 1 | | 1 | | 2 | | | 1 |
|  | |  | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | | |  | | | |  |  | |  | |  | | |  |
| 45 | | Термобелье | | | | штук | | | на занимающегося | | | | | | - | | - | | | - | | | | - | 1 | | 1 | | 2 | | | 1 |
| 46 | | Фонарь налобный | | | | штук | | | на занимающегося | | | | | | - | | - | | | 1 | | | | 3 | 1 | | 2 | | 1 | | | 2 |
| 47 | | Чехол для велосипеда и колес | | | | штук | | | на занимающегося | | | | | | 1 | | 2 | | | 1 | | | | 2 | 1 | | 2 | | 1 | | | 2 |

***1.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки***

Группы спортивной подготовки комплектуются с учётом физической и спортивно-технической подготовленности, возраста, пола и выполнения переходных нормативов и требований.

Приём в группу спортивной подготовки осуществляется на основе положений спортивной ориентации и отбора, предусматривающих соблюдение принципов этапности, комплексности, индивидуального развития, соблюдения интересов, желаний и способностей каждого ребёнка, а также перспектив роста его спортивного мастерства.

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки представлены в таблице № 9.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Количественный состав | Качественный состав | Разряд |
| Этап начальной подготовки | 12 | Выполнение норм утвержденных по Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование | - |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | Выполнение норм утвержденных по Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование | Первый юношеский спортивный разряд |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 2 | Выполнение норм утвержденных по Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование | Кандидат в мастера спорта |
| Этап высшего спортивного мастерства | 1 | Выполнение норм утвержденных по Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |

***1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки***

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка - соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени.

Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

- спортсменами в праздничные дни;

- во время нахождения тренера в отпуске или командировке. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется документально.

***1.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)***

**Структура годичных и многолетних циклов**

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий подразделяется на отдельные этапы, как правило, состоит из нескольких годичных циклов.

Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе:

- среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов;

- оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты; - индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства;

- возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений. Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьироваться, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов, их возраста, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки.

Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, усматривали, главным образом, в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов.

Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки (годичного или полугодичного).

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении.

Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов. Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат на какую-либо мышечную работу в единицу времени. Ускорением врабатываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться с одного вида деятельности на другой, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязание, бодрое жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности.

В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием. Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы. Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат, повторяющий или превышающий уровень своего прежнего наилучшего занятого места.

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодичном).

*Можно выделить несколько критериев такого рода:*

1. Направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы.

2. Уровень развития спортивной формы.

3. Устойчивость (стабильность) спортивной формы.

4. Своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй критерий позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному лучшему результату.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом высоких результатов.

Четвертый критерий говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки.

Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

1. Приобретение.

2. Относительная стабилизация.

3. Временная утрата состояния спортивной формы. В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые, в конечном счете, обусловливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них.

В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения формы, соревновательный - фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты. В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки).

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке. С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную - увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используется. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному).

Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем, объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы. На этом этапе изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки. Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки.

Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, но в ограниченном объеме. Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки, хотя и возрастает, постепенно к началу соревновательного периода относительно невелика.

**Типы и структура мезоциклов**

Мезоцикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под этап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Мезоциклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месяцу и более. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и т.п.), околомесячных биоритмов в жизнедеятельности организма и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;

- базовый;

- контрольно-подготовительный;

- предсоревновательный;

- соревновательный;

- восстановительный.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации, втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле независимо от квалификации спортсменов большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и специально подготовленные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности - развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать в себя несколько микроциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 микроциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

Контрольно – подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям.

Мезоцикл этого типа может состоять из двух-трех тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа. Пресоревновательный мезоциклтипичен для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию.

В мезоцикле должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов.

При подготовке к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает в себя один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельносоревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательный мезоцикл - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяет особенности существующего спортивного календаря, программу, режим соревнования, состав участников, квалификацию и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие.

Восстановительно-подготовительные планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы, также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того, чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в тренировочный процесс после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки.

Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода. Варианты структуры подготовительного периода Для более эффективного планирования и управления тренировочным процессом подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В их рамках меняются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

- общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;

- возраста, квалификации, стажа спортсменов;

- условий тренировки и других факторов.

При одном цикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоцмклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервномышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоничному развитию спортсменов.

У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоцикла, у начинающих - несколько. В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Основная задача этого мезоцикла - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок немного уменьшается, их объем снижается. В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей физической подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю. В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

**Соревновательный период**

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта.

Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально -подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых.

Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации. В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный). Число соревнований зависит от структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными соревнованиями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

**Варианты структуры соревновательного периода**

Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает.

При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца) более характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными мезоциклами включает в себя и промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

**Переходный период**

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху.

Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и пр.)

Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов. В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада.

Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм. Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы включает рекомендации по проведению тренировочных занятий спортсменов, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; рекомендации по планированию спортивных результатов; требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля; программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки; рекомендации по организации психологической подготовки; планы применения восстановительных средств; планы антидопинговых мероприятий; планы инструкторской и судейской практики.

Многолетний процесс подготовки спортсменов строится с учетом методических принципов:

- сознательности и активности (единство сознания и деятельности занимающихся);

- наглядности (единство чувственной и логической ступеней познания, основанной на взаимодействии сигнальных систем человека: первой сигнальной системы - чувства и второй сигнальной системы - слово);

- соответствие педагогических воздействий возрасту занимающихся, предлагаемые нагрузки (физические, интеллектуальные и психические) должны быть доступны для каждого из занимающихся.

Кроме, того необходимо соблюдать специфические принципы спортивной тренировки:

- направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация, индивидуализация;

- единство общей и специальной подготовки;

- непрерывность тренировочного процесса;

- единство постепенности и предельности наращивания тренировочных нагрузок;

- волнообразность динамики нагрузок;

- цикличность тренировочного процесса;

- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и подготовленности спортсмена.

***2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий***

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

• физическую подготовку;

• техническую подготовку;

• тактическую подготовку;

• психологическую подготовку;

• 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, уровнем психической устойчивости, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы и т.д. Таким образом, в процессе тренировки перед ориентировщиком стоят следующие основные задачи:

* освоение техники передвижений (бег, техника лыжных ходов, передвижение на велосипеде);
* освоение техники ориентирования;
* совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, выделительной и т.д.);
* воспитание необходимых морально-волевых качеств;
* обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
* приобретение теоретических знаний и практического опыта для успешной соревновательной деятельности.

Эффективная реализация всех этих задач возможна только в совокупности с повышением интеллектуального уровня юного спортсмена. Поэтому в системе подготовки ориентировщиков особое внимание уделяется их интеллектуальной подготовке.

**Средства спортивной тренировки**.

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

1. соревновательные упражнения;

2. специально-подготовительные;

3. общеподготовительные.

***Соревновательные упражнения*** – это участие во всевозможных соревнованиях.

Специально-подготовительные упражнения служат отработке на местности отдельных элементов техники ориентирования: действия на старте, действия на КП, передвижение по линейным ориентирам, бег по азимуту и т.д., а также упражнения, позволяющие совершенствовать технику передвижений. Если рассматривать технику выполнения приемов ориентирования, то это всевозможные упражнения с неполной картой, бег по «коридору» (белый лист с кусочками карты), бег по «белому листу». Сюда относятся все упражнения, выполняемые с картой и компасом на разнохарактерной местности. К числу специальноподготовительных относятся также имитационные упражнения. Для спортсменаориентировщика это имитация лыжных ходов, передвижение на лыжероллерах.

***Общеподготовительные упражнения*** нацелены на всестороннее гармоническое 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 спортивной 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:

1. методы, позволяющие освоить технику передвижений и технику ориентирования;

2. методы, направленные на развитие физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких спортивных результатов.

Первую группу методов также можно разделить на две группы:

1. Метод разучивания упражнения целиком, когда спортсмен выполняет какое-либо действие от начала до конца. Этот метод можно применять при разучивании простых элементов техники ориентирования и техники передвижений.

2. Метод разучивания упражнения по частям, когда упражнение разбивают на части, каждую часть разучивают отдельно, а затем соединяют части в единое упражнение. Например, при изучении техники снятия азимута на компас можно разделить этот элемент на несколько составляющих: соединение линейкой компаса двух точек, выкручивание колбы, вынос руки перед грудью.

Тренеру важно выбрать рациональный для данного упражнения и контингента занимающихся метод разучивания. Если один из методов не приводит к успеху, следует воспользоваться другим.

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

* непрерывный равномерный метод – пробегание тренировочных дистанций без остановок и изменения скорости;
* непрерывный переменный метод – пробегание тренировочных дистанций без остановок, но с изменяющейся скоростью;
* интервальный метод – заключаются в выполнении серии упражнений одинаковой или разной продолжительности с постоянной или переменной интенсивностью и строго установленными или произвольными паузами - интервалами отдыха.

***Игровой метод.***

Игровой метод предусматривает использование в тренировке спортивных и подвижных игр. Игры способствуют развитию различных физических качеств. Беговые эстафеты развивают быстроту, длительная игра в футбол или баскетбол способствует развитию общей выносливости. Существуют специальные эстафеты для развития ловкости и координации движений. Разнообразие движений в спортивных и подвижных играх позволяет укрепить связочный аппарат суставов нижних конечностей и существенно расширить двигательный опыт спортсменов. Независимо от возраста включение в тренировочный план игровых моментов позволяет разнообразить тренировочный процесс, сделать его 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 ориентировщика, выявляется уровень его подготовленности, эффективность прошедшего этапа подготовки. На основе результатов, показанных спортсменами в контрольных соревнованиях, разрабатывается программа дальнейших тренировок. Контрольными могут являться соревнования официального календаря 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 спортивной школы для участия в соревнованиях между спортивными школами, сборную территории 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 по любому виду спорта создается задолго до начала очередного года. Свой календарь имеют всероссийские соревнования, и конечно, существуют календари соревнований, проводимых в краях, областях, городах, районах и т.д. Желательно составление для каждого спортсмена индивидуального календаря соревнований, в котором определены цели и задачи участия в каждом отдельном старте, выделены главные старты сезона. При составлении такого календаря тренеру необходимо учитывать следующие факторы:

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

**2.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

Данные требования предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий. Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить при условии: - наличия соответствующей квалификации тренерского и медицинского обслуживающего персонала; - наличия допуска спортсменов к тренировочному и соревновательному процессу; - соответствия спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки; - соответствия мест проведения тренировочного процесса, соревнований и спортивно - массовых мероприятий санитарным нормам; - готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию; - все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера, инструктора и согласно утвержденному расписанию. Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии. Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей. Во время тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам. *Требования охраны труда перед началом занятия:*

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь соответствующую погодным условиям и месту тренировки (улица, зал, лыжный стадион).

2. Проверить исправность инвентаря и оборудования.

3. Проверить подготовленность мест проведения занятий.

4. Проверить и убедиться в отсутствии в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

*Требования охраны труда во время занятий:*

1. Добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера.

2. Иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленные с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся.

3. Прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резком изменении погоды.

4. Принимать меры против обморожения при занятиях в зимних условиях.

5. В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

6. Проводя тренировку или участвуя в соревнованиях владеть информацией и доводить до спортсменов сведения о запрещенных для тренировок районах, об опасных местах, экологической обстановки, непригодности водоемов для питья и купания, наличия опасных насекомых и т.д.

7. Знать и довести информацию до спортсменов о границах полигона проведения тренировки или соревнований, указать ограничивающие ориентиры.

8. Не выпускать в лес занимающихся без компаса, без часов и не владеющих «аварийным азимутом».

9. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

10. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

11. При получении травмы без промедления оказать первую помощь пострадавшему. Сообщить об этом администрации спортивного учреждения, при необходимость отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

12. В случаи потери ориентировки и незнания места нахождения оставаться на месте и дождаться помощи от службы поиска.

*Требования охраны труда по окончании занятий:*

1. Проверить по списку наличие всех занимающихся.

2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

3. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

4. Принять душ или тщательно вымыть руки с мылом

***2.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок***

Нагрузка - это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка - это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Тренировочная и соревновательная нагрузки являются функцией мышечной работы. Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические; по величине — на малые, средние, значительные и большие; по направленности — на способствующие.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей.

В то же время следует отметить, что у юных спортсменов от 10 до 17 лет отдельные биологические показатели, например ЧСС, в различных зонах могут быть более высокими, а показатели лактата — более низкими.

Чем моложе юный спортсмен, тем в большей мере эти показатели расходятся. Тренировочные нагрузки определяются следующими показателями: характером упражнений; интенсивностью работы при их выполнении; объемом работы; продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями.

Соотношения этих показателей в тренировочных нагрузках определяют величину и направленность их воздействия на организм спортсмена.

Интенсивность нагрузки в значительной мере определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм спортсмена.

Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники.

Объем работы. В процессе спортивной тренировки используются упражнения различной продолжительности — от нескольких секунд до 2—3 и более часов. Это определяется в каждом конкретном случае спецификой вида спорта, задачами, которые решают отдельные упражнения или их комплекс.

Соотношение интенсивности нагрузки и объема работы изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в таблицах №2, №5.

***2.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов***

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на 4-летний олимпийский цикл.

Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменами определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов учитывать следующие факторы:

- возраст спортсменов;

- стаж занятий в спорте;

- спортивную квалификацию и опыт;

- результаты, показанные в предыдущем спортивном сезоне;

- состояние здоровья;

- уровень спортивной мотивации;

- уровень психологической устойчивости, его моральное состояние;

- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности;

- обстановку в семье, поддержку близких людей;

- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка.

В процессе подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в зависимости от хода выполнения плана. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

***2.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического,***

***психологического и биохимического контроля***

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Принято выделять следующие виды контроля:

- этапный контроль, позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;

- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;

- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Организация медико-биологического обследования спортсменов на этапах спортивной подготовки в Учреждении включает в себя:

- углубленное медицинское обследование спортсменов один раз в год; врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль над режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль над питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется врачебно - физкультурным диспансером (отделением) в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, виды, сроки, показатели и методы педагогического контроля указаны в таблице №10.

Таблица № 10-Виды, сроки, показатели и методы педагогического контроля

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды педагогического контроля | Сроки (в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки) | Показатели оценки | Методы педагогического контроля |
| Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками | -оперативный;  -текущий;  -этапный. | -специализированная нагрузка;  - сложность нагрузки;  - направленность нагрузки;  - величина нагрузки | - сбор мнений спортсменов и тренеров;  - анализ рабочей документации тренировочного процесса;  - педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований;  - определение и регистрация показателей тренировочной деятельности;  -тестирование различных сторон подготовленности и др. |
| Контроль над физической подготовленностью | -этапный; | -уровень развития физических способностей |
| Контроль над технической подготовленностью | -этапный;  -текущий | -объем техники;  -разносторонность техники;  - эффективность техники;  -осоенность |

Цель психологического контроля - оценка суммарного психологического состояния спортсмена и выявление отдельных факторов, влияющих на его психологическое состояние. Система комплексного психологического контроля представлена в таблице №11.

Таблица № 11-Система комплексного психологического контроля в соответствии с Программой

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды психологического контроля | Психологические особенности спортсменов, составляющие предмет контроля | Направление использования данных психологического контроля в подготовке спортсменов |
| Углубленный специализированный контроль (ежегодно) | -социально-психологический статус в команде;  - направленность личности, ведущие отношения, мотивация;  - свойства нервной системы и темперамента | - спортивная ориентация и отбор в команду  -индивидуализация многолетнего и годичного планирования  - формирование индивидуального стиля деятельности  - выбор индивидуально оптимальной стратегии подготовки |
| Этапный контроль (в соответствии с планом спортивной подготовки) | -относительно постоянные конфликты и состояния;  -психические процессы и регуляторные функции | -определение индивидуально оптимальной тактики педагогических воздействий  - разработка индивидуальных модельных характеристик психологической подготовленности и готовности  -выделение лиц, нуждающихся в психопрофилактике и спихорегуляции |
| Текущий контроль (ежемесячно) | -активность | -определение индивидуально адекватных средств психологической подготовки  -экстренная коррекция заданий и требований к спортсмену |
| Оперативный контроль (в процессе) тренировочных занятий) | - состояния непосредственной психической готовности к действию | -экстренная коррекция эмоционального состояния и уровня активности |

***2.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки***

Основные задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники, стратегии и тактики ориентирования в разных ландшафтных условиях;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивное ориентирование.

**План для групп начальной подготовки**

Таблица №13

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема занятий** | **Год подготовки** | |
| **1** | **2** |
| 1. Теоретическая подготовка   1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы  1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика  1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена  1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта  1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования  1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции  1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию  1.8. Основы туристской подготовки  Итого  2. Практическая подготовка  2.1. Общая физическая подготовка  2.2. Специальная физическая подготовка.  2.3. Техническая подготовка  2.4. Тактическая подготовка  2.5. Контрольные упражнения и соревнования 3.Углубленное медицинское обследование  Всего часов | 2  4  2  6  4  2  2  4  22  150  60  46  4  20  6  312 | -  2  4  6  8  4  2  4  26  200  128  76  4  24  6  468 |

Программа для групп начальной подготовки.

Теоретическая подготовка

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

Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом.

Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Топография, условные знаки. Спортивная карта.

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

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

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

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

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

Основы туристской подготовки.

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

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

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

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

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

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

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

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

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

***Задачи таких походов на данном этапе подготовки:***

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

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

— выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса. Специальная физическая подготовка.

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

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

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

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

Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке.

Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Техническая подготовка.

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

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

Тактическая подготовка.

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

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

Контрольные упражнения и соревнования.

Участие в течении года для группы 1 года в 2 соревнованиях по ОФП и 1-2 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе, для группы 2 года в 2 соревнованиях по ОФП и 2-3 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

Углубленное медицинское обследование

Постановка на учет и прохождение углублённого медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

**Тренировочные группы 1-2 годов подготовки (Этап спортивной специализации)**

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

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.

Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и методикой физической подготовки занимающихся. Технические навыки формируются на фоне поступательного 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 увеличение объема тренировочных нагрузок без форсирования интенсивности тренировки.

Главным фактором достижения высоких спортивных результатов в ориентировании является способность сохранять высокий уровень психических процессов в условиях нарастающего физического утомления. Поэтому в учебнотренировочный процесс на этапе начальной спортивной специализации необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, а специализированные технико-тактические задания со спортивными картами выполнять во время проведения беговых нагрузок.

**План для тренировочных групп 1-2 года подготовки (этап спортивной специализации)**

Таблица №14

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема занятий** | **Год подготовки** | |
| **1** | **2** |
| 1. Теоретическая подготовка   1.1. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом  1.2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях  1.3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки  1.4. Планирование спортивной тренировки  1.5. Основы техники и тактики спортивного ориентирования  1.6. Правила соревнований по спортивному ориентированию  1.7. Основы туристской подготовки  Итого  2. Практическая подготовка  2.1. Общая физическая подготовка  2.2. Специальная физическая подготовка.  2.3. Технико-тактическая подготовка  2.4. Контрольные упражнения и соревнования  3.Углубленное медицинское обследование  4. Восстановительные мероприятия  Всего часов | 2  3  2  14  3  4  30  200  132  106  24  8  20  520 | 2  3  2  14  3  4  30  76  200  212  126  26  8  20  624 |

**Программа для тренировочных групп 1-2 года подготовки. (этап спортивной специализации)**

Теоретическая подготовка

Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом. Этапы развития ориентирования в России и в своем регионе. Люди, внесшие значительный вклад в издание карт, проведение соревнований.

Традиции своего коллектива.

Итоги выступления российских ориентировщиков на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития ориентирования. Международная федерация спортивного ориентирования.

Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц и сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи. Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

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

Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела, ЖЕЛ и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля.

Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию.

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 на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование. Правила соревнований, основные разделы. Права и обязанности участников соревнований.

Основы туристской подготовки. Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Походная посуда для приготовления пищи. Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря, организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Должности в лагере постоянные и временные. Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

Практическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка. В соответствии с закономерностями развития спортивной формы, годичный цикл тренировки юных спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный (период развития спортивной формы), соревновательный (период поддержания спортивной формы на оптимальном уровне и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период относительной стабилизации спортивной формы).

Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возраста, квалификации и календаря спортивно-массовых мероприятий.

Годовой план учебно-тренировочных занятий юных спортсменов ориентировщиков при наличии зимнего и летнего соревновательного сезона состоит из двух подготовительных, двух соревновательных и переходного периода (на учебно-тренировочном этапе подготовки нецелесообразно проводить специализацию на «летников» и «зимников»). Для всех групп спортсменов, проживающих в бесснежных районах, и на этапе спортивного совершенствования рекомендуется трехпериодный годичный план подготовки.

В большинстве циклических видов спорта, в том числе и в спортивном ориентировании, тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три вида: выполняемые в аэробном, смешанном (аэробно-анаэробном) и анаэробном режимах.

Тренировочные нагрузки имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности, которые зависят от длины дистанции и скорости ее преодоления. Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является анаэробный порог (АнП), при этом ЧСС находится в пределах 174+6 уд/мин. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки считается критическая скорость (КС), при которой организм спортсмена выходит на уровень максимального потребления кислорода (МПК), что соответствует ЧСС=185+10 уд/мин. АнП отражает качественные метаболические изменения в организме и является переходным режимом энергообеспечения — от преимущественно аэробного к преимущественно анаэробному. Поэтому учет индивидуальной скорости бега на уровне АнП у спортсменов-ориентировщиков позволит четко определить направленность тренировочного воздействия.

**Классификация интенсивности тренировочных нагрузок**

Таблица №15

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Зона энергообразования** | **Интенсивность нагрузки** | **ЧСС уд/мин** | **La М Мол ь/л** | **Длительность работы** |
| 1. Аэробная (общая выносливость) | низкая | до 130 | 2 | несколько часов |
| II. Пороговая зона | средняя | 131 175 | 3 - 4 | 1 - 2 часа |
| III. Аэробно- анаэробная | высокая | 176 - 189 | до 10 | до 10 мин |
| IV.Анаэробная-гликолитическая (скоростная выносливость) | субмаксимальная | 190 - 200 | 10-11 | от 15 с до 3 мин |
| V. Анаэробная-алактатная (скоростно- силовые качества) | максимальная | максимальная | 12 и более | до 10 с |

**Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 1-го года подготовки в ТГ.**

Таблица №16

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатель подготовки** | **Подготовительный период** | | | **Зимний соревновательный** | | | **Подготовительный период** | | **Летний соревновательный период** | | | | **Всего за год** |
| X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX |
| Тренировочных дней | 12 | 13 | 14 | 20 | 18 | 14 | 18 | 18 | 16 | 15 | 14 | 14 | 186 |
| Тренировок | 12 | 13 | 14 | 24 | 20 | 14 | 22 | 20 | 18 | 17 | 16 | 14 | 204 |
| Бег, км I зона | 87 | 100 | 38 | 30 | 36 | 36 | 100 | 104 | 78 | 54 | 34 | 36 | 733 |
| II зона | 15 | 21 | 20 | 26 | 20 | 10 | 30 | 40 | 50 | 50 | 60 | 50 | 392 |
| III зона | 4 | 6 | 2 | 4 | 4 | 4 | 6 | 8 | 12 | 16 | 18 | 8 | 92 |
| IV зона | 2 | 2 | - |  |  | - | 2 | 4 | 6 | 6 | 4 | 2 | 28 |
| СБУ,км | 2 | 1 |  |  |  |  | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 25 |
| Всего | 110 | 130 | 60 | 60 | 60 | 50 | 140 | 160 | 150 | 130 | 120 | 100 | 1270 |
| Лыжи, км I зона |  |  | 35 | 35 | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  | 110 |
| II зона |  | - | 35 | 51 | 28 | 18 | - |  | - |  |  |  | 132 |
| III зона | - | - | 8 | 10 | 16 | 2 | - | - | - | - | - | - | 36 |
| IV зона |  |  | 2 | 4 | 6 |  | - |  | - |  |  | - | 12 |
| Всего |  |  | 80 | 100 | 70 | 40 |  |  |  |  |  |  | 290 |
| Общий объем, км | 110 | 130 | 140 | 160 | 130 | 90 | 140 | 160 | 150 | 130 | 120 | 100 | 1560 |

**Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 2-го года подготовки в ТГ.**

Таблица №17

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатель подготовки** | **Подготовительный период** | | | **Зимний соревновательный** | | | **Подготовительный период** | | **Летний соревновательный период** | | | | **Всего за год** |
| X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX |
| Тренировочных дней | 16 | 17 | 18 | 22 | 20 | 16 | 21 | 22 | 20 | 16 | 16 | 16 | 220 |
| Тренировок | 16 | 17 | 17 | 26 | 22 | 16 | 26 | 24 | 22 | 18 | 18 | 18 | 241 |
| Бег, км I зона | 88 | 90 | 31 | 24 | 24 | 24 | 94 | 117 | 77 | 63 | 47 | 51 | 730 |
| II зона | 22 | 28 | 15 | 10 | 10 | 10 | 58 | 64 | 68 | 70 | 76 | 54 | 485 |
| III зона | 6 | 8 | 4 | 6 | 6 | 6 | 8 | 10 | 14 | 16 | 18 | 8 | 110 |
| IV зона | 2 | 20 |  |  |  | - | 3 | 5 | 7 | 7 | 5 | 3 | 34 |
| СБУ,км | 2 | 2 | - | - | - | - | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 26 |
| Всего | 120 | 130 | 50 | 40 | 40 | 40 | 165 | 200 | 170 | 160 | 150 | 120 | 1385 |
| Лыжи, км I зона | - | - | 72 | 42 | 39 | 24 |  |  |  |  |  |  | 177 |
| II зона |  | - | 20 | 80 | 16 | 30 | - | - | - | - |  | - | 190 |
| III зона | - | - | 10 | 12 | 16 | 16 | - | - | - | - |  | - | 54 |
| IV зона | - |  | 3 | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |  | 14 |
| Всего |  |  | 105 | 140 | 120 | 70 |  |  |  |  |  |  | 435 |
| Общий объем, км | 120 | 130 | 155 | 180 | 160 | 110 | 165 | 200 | 170 | 160 | 150 | 120 | 1820 |

***Технико-тактическая подготовка.***

Основной задачей технико-тактической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений, а также углубленное изучение действий в основных тактических ситуациях.

С этой целью применяется широкий круг средств и методов, направленных на приобретение опыта и проверки технико-тактических навыков в различных условиях соревновательной деятельности. Это углубленное изучение основ топографии. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности.

Выход на контрольный пункт с различных привязок. Отметка на КП. Уход с контрольного пункта.

Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности. Анализ путей движения.

Техническая разминка. Выбор «нитки» пробегания. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей.

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

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.

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

Контрольные упражнения и соревнования.

Учащиеся 1-го года обучения в ТГ в течение учебного года должны принять участие в 2-3 соревнованиях по ОФП и кроссу и в 9-10 соревнованиях по ориентированию.

Учащиеся 2-го года обучения в ТГ в течение учебного года должны принять участие в 2-3 соревнованиях по ОФП и кроссу и в 11-12 соревнованиях по ориентированию.

Тренировочные группы 3-5 годов подготовки.

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.

Этап углубленной тренировки в ориентировании приходится на период, когда 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.

На данном этапе подготовки важное значение имеет рациональное планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле. Распределение нагрузки имеет волнообразный характер. Основополагающим является положение о том, что нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям юных спортсменов ориентировщиков и ориентированы на уровень, характерный для высшего спортивного мастерства.

**План для тренировочных групп 3-5 годов подготовки.**

Таблица №18

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятий** | **Год подготовки** | | |
| **1** | **2** | **3** |
| 1. Теоретическая подготовка  1.1. Перспективы подготовки юных ориентировщиков на этапе углубленной тренировки  1.2. Основы техники и тактики спортивного ориентирования  1.3. Общие основы методики обучения и тренировки в ориентировании  1.4. Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма спортсмена  1.5. Правила соревнований по спортивному ориентированию  1.6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь  Итого  2. Практическая подготовка  2.1. Общая физическая подготовка  2.2. Специальная физическая подготовка  2.3. Технико-тактическая подготовка  2.4. Корректировка спортивных карт  2.5. Контрольные упражнения и соревнования  3. Углубленное медицинское обследование  4. Восстановительные мероприятия  5. Инструкторская и судейская практика  Всего часов | 2  12  6  5  2  3  30  200  278  152  -  32  8  20  8  728 | 2  12  6  5  2  3  30  180  340  178  14  44  8  30  8  832 | 2  16  9  8  2  3  40  170  398  204  16  50  8  40  10  936 |

**Программа для тренировочных групп 3-5 годов подготовки.** ***Теоретическая подготовка***

Перспективы подготовки юных ориентировщиков на этапе углубленной тренировки.

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

Основы техники и тактики спортивного ориентирования.

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

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

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

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

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

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

Общие основы методики обучения и тренировки в ориентировании.

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

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

Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма спортсмена.

Значение комплексного педагогического контроля и углубленного медикобиологического обследования в подготовке спортсменов.

Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

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

*Правила соревнований по спортивному ориентированию.*

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

*Основы гигиены и первая доврачебная помощь.*

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

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

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

*Практическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка.*

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

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

Основными задачами силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основными методами воспитания мышечной силы у юных спортсменов является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и околопредельного веса. Основными средствами воспитания общей и специальной выносливости у юных ориентировщиков является кроссовый бег, спортивные игры, ходьба на лыжах. Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависят от возраста, степени подготовленности спортсмена и задач, стоящих перед ним на данном этапе тренировки. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный, а также продолжительный бег с интенсивностью на уровне индивидуального АнП (не более 15% от общего объема) и соревновательный метод.

*Технико-тактическая подготовка.*

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

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

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

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

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

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

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

*Корректировка спортивных карт.*

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

Корректировка участка карты на местности. Выполнение маршрутной глазомерной съемки.

**Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 3 - 4-го года подготовки в ТГ.**

Таблица №19

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатель подготовки** | **Подготовительный период** | | | **Зимний соревновательный** | | | **Подготовительный период** | | **Летний соревновательный период** | | | | **Всего за год** |
| X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX |
| Тренировочных дней | 19 | 21 | 23 | 26 | 24 | 18 | 24 | 26 | 24 | 20 | 20 | 19 | 264 |
| Тренировок | 19 | 23 | 25 | 30 | 28 | 18 | 26 | 29 | 26 | 22 | 22 | 20 | 288 |
| Бег, км I зона | 94 | 59 | 34 | 22 | 20 | 18 | 116 | 159 | 121 | 58 | 74 | 85 | 860 |
| II зона | 80 | 90 | 30 | 20 | 20 | 10 | 80 | 120 | 140 | 150 | 110 | 60 | 910 |
| III зона | 16 | 20 | 6 | 8 | 10 | 2 | 14 | 26 | 28 | 34 | 36 | 24 | 224 |
| IV зона | 7 | 9 | - | - | - |  | 8 | 11 | 6 | 14 | 16 | 7 | 78 |
| СБУ,км | 3 | 2 | - | - | - |  | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 28 |
| Всего | 200 | 180 | 70 | 50 | 50 | 30 | 220 | 320 | 300 | 260 | 240 | 180 | 2100 |
| Лыжи, км I зона | - | 30 | 80 | 100 | 86 | 42 |  |  |  |  |  |  | 338 |
| II зона |  | 30 | 110 | 115 | 100 | 28 | - |  | - |  |  |  | 383 |
| III зона |  | - | 12 | 23 | 25 | 26 |  |  |  |  |  |  | 86 |
| IV зона | - |  | 8 | 12 | 9 | 4 |  | - | - | - |  | - | 33 |
| Всего | - | 60 | 210 | 250 | 220 | 100 |  |  | - | - | - | - | 840 |
| Общий объем, км | 200 | 240 | 280 | 300 | 270 | 130 | 220 | 320 | 300 | 260 | 240 | 180 | 2940 |

**Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 5-го года подготовки в ТГ.**

Таблица №20

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатель подготовки** | **Подготовительный период** | | | **Зимний соревновательный** | | | **Подготовительный период** | | **Летний соревновательный период** | | | | **Всего за год** |
| X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX |
| Тренировочных дней | 19 | 22 | 24 | 28 | 24 | 19 | 26 | 286 | 26 | 22 | 22 | 20 | 280 |
| Тренировок | 19 | 26 | 28 | 30 | 24 | 19 | 32 | 30 | 28 | 24 | 24 | 20 | 304 |
| Бег, км I зона | 104 | 80 | 30 | 30 | 20 | 20 | 124 | 140 | 132 | 116 | 100 | 90 | 986 |
| II зона | 120 | 100 | 30 | 30 | 30 | 10 | 142 | 166 | 156 | 136 | 126 | 102 | 1148 |
| III зона | 25 | 28 | 10 | 10 | 10 |  | 34 | 38 | 37 | 38 | 34 | 26 | 290 |
| IV зона | 8 | 10 | - |  |  |  | 8 | 12 | 10 | 16 | 16 | 8 | 88 |
| СБУ,км | 3 | 2 |  |  |  |  | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 28 |
| Всего | 260 | 220 | 70 | 70 | 60 | 30 | 310 | 360 | 340 | 310 | 280 | 230 | 2540 |
| Лыжи, км I зона | - | 50 | 120 | 128 | 110 | 40 |  |  | - | - |  | - | 438 |
| II зона |  | 50 | 120 | 148 | 130 | 30 |  |  |  | - |  | - | 478 |
| III зона |  | - | 22 | 30 | 30 | 26 |  |  | - |  |  |  | 108 |
| IV зона | - | - | 8 | 14 | 10 | 4 |  |  |  |  |  |  | 36 |
| Всего | - | 100 | 260 | 320 | 280 | 100 |  |  |  | - |  |  | 1060 |
| Общий объем, км | 260 | 320 | 330 | 390 | 340 | 130 | 310 | 360 | 340 | 310 | 280 | 230 | 3600 |

*Контрольные упражнения и соревнования*

Спортсмены 3-го года подготовки в ТГ в течение сезона должны принять участие в 2-3 соревнованиях по ОФП и кроссу и в 13-16 соревнованиях по ориентированию.

Спортсмены 4-го года подготовки в ТГ в течение сезона должны принять участие в 2-3 соревнованиях по кроссу и в 17-20 соревнованиях по ориентированию.

Спортсмены 5-го года подготовки в ТГ в течение сезона должны принять участие в 3-4 соревнованиях по кроссу и в 21-24 соревнованиях по ориентированию.

**Группы совершенствования спортивного мастерства (Этап совершенствования спортивного мастерства)**

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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства рекомендуются 2-3 разовые занятия в день, выделяя обязательно главную тренировку, совпадающую по времени с 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 30-40 раз в год. Сосредотачиваются на главных стартах сезона. Остальные соревнования подбираются так, чтобы они способствовали успеху в главных стартах.

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

**План для групп совершенствования спортивного мастерства**

Таблица №21

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятий** | **Год подготовки** | | |
| **1** | **2** | **3** |
| 1. Теоретическая подготовка  1.1. Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании  1.2. Анализ соревнований по ориентированию  1.3. Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования  1.4. Восстановительные средства и мероприятия  1.5. Правила соревнований по спортивному ориентированию  1.6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь  Итого  2. Практическая подготовка  2.1. Общая физическая подготовка  2.2. Специальная физическая подготовка  2.3. Технико-тактическая подготовка  2.4. Корректировка спортивных карт  2.5. Участие в соревнованиях  2.6. Инструкторская и судейская практика  Всего часов | 9  18  14  9  2  3  30  240  566  230  20  70  12  1188 | 6  21  14  9  2  3  30  250  754  230  20  80  12  1396 | 3  24  11  12  2  3  30  240  754  230  20  90  12  1396 |

**Программа для групп совершенствования спортивного мастерства. *Теоретическая подготовка***

Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании

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

*Анализ соревнований по ориентированию.*

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

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

**План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 1-го года подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства, специализирующихся в ориентировании на лыжах.**

Таблица №22

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

**План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 2-го года подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства, специализирующихся в ориентировании на лыжах.**

Таблица №23

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатель подготовки** | **Подготовительный период** | | | | | | | | **Соревновательный** | | | | **Всего за год** |
| IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII | I | II | III |
| Тренировочных дней | 21 | 23 | 24 | 26 | 28 | 28 | 24 | 27 | 28 | 27 | 24 | 20 | 300 |
| Тренировок | 21 | 31 | 37 | 41 | 43 | 36 | 33 | 34 | 40 | 37 | 35 | 20 | 408 |
| Бег, км I зона | 90 | 50 | 60 | 70 | 80 | 50 | 40 | 40 | 20 | 10 | 10 | 10 | 530 |
| II зона | 80 | 80 | 76 | 116 | 164 | 150 | 98 | 40 | 20 | 20 | 20 | 20 | 884 |
| III зона | 20 | 28 | 30 | 30 | 30 | 50 | 40 | - | - | - | - | - | 228 |
| IV зона | - | 6 | 10 | 12 | 14 | 16 | 10 | - | - | - | - | - | 68 |
| Имитация, км | - | 4 | 14 | 22 | 22 | 14 | 12 | - | - | - | - | - | 90 |
| Всего | 190 | 170 | 190 | 250 | 310 | 280 | 200 | 80 | 40 | 30 | 30 | 30 | 1800 |
| Лыжероллеры, км I зона |  | 30 | 50 | 50 | 70 | 50 | 50 |  |  |  |  |  | 300 |
| II зона | - | 48 | 76 | 88 | 106 | 104 | 80 | - | - | - | - | - | 502 |
| III зона |  | 8 | 18 | 24 | 34 | 40 | 30 | - | - | - | - | - | 154 |
| IV зона |  | 4 | 6 | 8 | 10 | 16 |  |  |  |  |  |  | 44 |
| Всего |  | 90 | 150 | 170 | 220 | 210 | 160 |  |  |  |  | - | 1000 |
| Лыжи, км I зона |  |  |  |  |  |  |  | 110 | 170 | 120 | 110 | 100 | 610 |
| II зона |  |  |  |  |  |  |  | 150 | 260 | 200 | 180 | 150 | 940 |
| III зона |  |  |  |  |  |  |  | 40 | 80 | 100 | 120 | 120 | 460 |
| IV зона |  |  |  |  |  |  |  | 20 | 40 | 60 | 40 | 30 | 190 |
| Всего |  |  |  |  |  |  |  | 320 | 550 | 480 | 450 | 400 | 2200 |
| Общий объем, км | 190 | 260 | 340 | 420 | 530 | 490 | 360 | 400 | 590 | 510 | 480 | 430 | 5000 |

***Психологическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства***.

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

Ведущие психические качества спортсменов-ориентировщиков. Психологический стресс, регулирование стресса. Типичные психические качества спортсменов элитного уровня.

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

*Восстановительные средства и мероприятия.*

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

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

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

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

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

**План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 3-го года подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства специализирующихся в ориентировании на лыжах.**

Таблица №24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатель подготовки** | **Подготовительный период** | | | | | | | | **Соревновательный** | | | | **Всего за год** |
| IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII | I | II | III |
| Тренировочных дней | 22 | 23 | 24 | 26 | 28 | 28 | 24 | 27 | 28 | 28 | 26 | 22 | 306 |
| Тренировок | 22 | 31 | 38 | 39 | 42 | 45 | 35 | 36 | 44 | 44 | 36 | 22 | 434 |
| Бег, км I зона | 90 | 40 | 32 | 44 | 50 | 70 | 50 | 40 | 20 | 10 | 10 | 10 | 466 |
| II зона | 80 | 84 | 90 | 120 | 170 | 176 | 86 | 40 | 20 | 20 | 20 | 20 | 926 |
| III зона | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 40 |  |  |  |  |  | 310 |
| IV зона | - | 8 | 12 | 14 | 16 | 18 | 10 |  |  |  |  |  | 78 |
| Имитация, км | - | 8 | 16 | 22 | 24 | 16 | 14 |  |  |  |  |  | 100 |
| Всего | 190 | 170 | 190 | 250 | 320 | 350 | 200 | 80 | 40 | 30 | 30 | 30 | 1880 |
| Лыжероллеры, км I зона |  | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 60 |  |  |  |  |  | 260 |
| II зона | - | 66 | 86 | 108 | 156 | 142 | 78 |  |  |  |  |  | 636 |
| III зона | - | 10 | 24 | 30 | 40 | 40 | 20 |  |  |  |  |  | 164 |
| IV зона | - | 4 | 10 | 12 | 14 | 18 | 2 |  |  |  |  |  | 60 |
| Всего | - | 120 | 160 | 190 | 250 | 240 | 160 |  |  |  |  |  | 1120 |
| Лыжи, км I зона |  |  |  |  |  |  |  | 120 | 200 | 130 | 120 | 110 | 680 |
| II зона |  |  |  |  |  |  |  | 215 | 400 | 240 | 245 | 235 | 1335 |
| III зона |  |  |  |  |  |  |  | 55 | 100 | 145 | 140 | 120 | 560 |
| IV зона |  |  |  |  |  |  |  | 30 | 50 | 65 | 45 | 35 | 225 |
| Всего |  |  |  |  |  |  |  | 420 | 750 | 580 | 550 | 500 | 2800 |
| Общий объем, км | 190 | 290 | 350 | 440 | 570 | 590 | 360 | 500 | 790 | 610 | 580 | 530 | 5800 |

*Восстановительные средства и мероприятия*

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

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

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

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

Особенности применения восстановительных средств на различных этапах годичного тренировочного цикла.

**План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 1-го года подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства, специализирующихся в ориентировании бегом.**

Таблица №25

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатель подготовки** | **Подготовительный** | | | | | | | **Соревновательный** | | | | | **Всего за год** |
| XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X |
| Тренировочных дней | 22 | 24 | 26 | 21 | 25 | 27 | 27 | 26 | 23 | 27 | 25 | 21 | 290 |
| Тренировок | 20 | 29 | 36 | 24 | 38 | 40 | 34 | 34 | 30 | 34 | 30 | 21 | 370 |
| Бег, км I зона | 50 | 60 | 90 | 50 | 100 | 170 | 140 | 150 | 110 | 160 | 140 | 70 | 1290 |
| II зона | 70 | 92 | 200 | 50 | 140 | 222 | 216 | 200 | 150 | 220 | 202 | 96 | 1858 |
| III зона | 26 | 30 | 64 | 30 | 60 | 102 | 92 | 86 | 60 | 94 | 84 | 40 | 768 |
| IV зона | - | 12 | 16 | 10 | 16 | 26 | 22 | 22 | 18 | 24 | 22 | 12 | 200 |
| СБУ,км | 4 | 6 | 10 | 10 | 14 | 20 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 84 |
| Всего | 150 | 200 | 380 | 150 | 330 | 540 | 480 | 460 | 340 | 500 | 450 | 220 | 4200 |
| Лыжи, км I зона | - | 50 | 30 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  | 100 |
| II зона | - | 40 | 40 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  | 100 |
| III зона | - | 10 | 26 | 26 | 26 |  |  |  |  |  |  |  | 88 |
| IV зона | - | - | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  | 12 |
| Всего | - | 100 | 100 | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |  | 300 |
| Общий объем, км | 150 | 300 | 480 | 200 | 380 | 540 | 480 | 460 | 340 | 500 | 450 | 220 | 4500 |

**План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 2-го года подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства, специализирующихся ориентировании бегом.**

Таблица №26

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатель подготовки** | **Подготовительный** | | | | | | | **Соревновательный** | | | | | **Всего за год** |
| XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X |
| Тренировочных дней | 21 | 24 | 26 | 22 | 25 | 27 | 27 | 26 | 24 | 27 | 25 | 22 | 296 |
| Тренировок | 21 | 32 | 38 | 26 | 40 | 44 | 42 | 38 | 32 | 38 | 34 | 23 | 408 |
| Бег, км I зона | 60 | 70 | 130 | 60 | 110 | 180 | 160 | 160 | 120 | 180 | 160 | 80 | 1470 |
| II зона | 80 | 114 | 190 | 80 | 170 | 256 | 238 | 224 | 150 | 248 | 228 | 100 | 2078 |
| III зона | 36 | 45 | 75 | 98 | 70 | 100 | 92 | 88 | 66 | 100 | 92 | 44 | 840 |
| IV зона | - | 15 | 25 | 12 | 26 | 34 | 30 | 26 | 22 | 30 | 28 | 14 | 262 |
| СБУ,км | 4 | 6 | 10 | 10 | 14 | 20 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 84 |
| Всего | 180 | 250 | 430 | 200 | 390 | 590 | 530 | 500 | 360 | 560 | 510 | 240 | 4740 |
| Лыжи, км I зона | - | 50 | 30 | 10 | 20 |  |  |  |  |  |  |  | 110 |
| II зона | - | 40 | 64 | 10 | 26 |  |  |  |  |  |  |  | 140 |
| III зона | - | 10 | 30 | 26 | 28 |  |  |  |  |  |  |  | 94 |
| IV зона | - | - | 6 | 4 | 6 |  |  |  |  |  |  |  | 16 |
| Всего | - | 100 | 130 | 50 | 80 |  |  |  |  |  |  |  | 360 |
| Общий объем, км | 180 | 350 | 560 | 250 | 470 | 590 | 530 | 500 | 360 | 560 | 510 | 240 | 5100 |

**Практическая подготовка**

*Физическая подготовка*

Годовой цикл квалифицированных ориентировщиков состоит из 280-320 тренировочных дней, зачастую при ежедневных двухразовых занятиях.

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

В годичном цикле подготовки независимо от периодов нагрузка но интенсивности должна соответствовать соревновательному характеру не менее чем на 55-65%, а по подбору средств - не менее чем на SO85%.

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

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

**План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 2-го года подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства, специализирующихся ориентировании бегом.**

Таблица №27

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатель подготовки** | **Подготовительный** | | | | | | | **Соревновательный** | | | | | **Всего за год** |
| XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X |
| Тренировочных дней | 22 | 24 | 28 | 22 | 25 | 27 | 27 | 26 | 24 | 27 | 25 | 23 | 300 |
| Тренировок | 22 | 34 | 42 | 28 | 40 | 46 | 43 | 40 | 35 | 44 | 36 | 24 | 434 |
| Бег, км I зона | 70 | 100 | 170 | 80 | 140 | 200 | 190 | 180 | 130 | 200 | 180 | 80 | 172 |
| II зона | 80 | 150 | 220 | 108 | 120 | 264 | 246 | 240 | 182 | 260 | 240 | 110 | 228 |
| III зона | 36 | 60 | 94 | 44 | 76 | 112 | 104 | 100 | 76 | 106 | 100 | 50 | 958 |
| IV зона | - | 24 | 36 | 18 | 30 | 44 | 40 | 38 | 30 | 42 | 38 | 18 | 358 |
| СБУ,км | 4 | 6 | 10 | 10 | 14 | 20 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 84 |
| Всего | 190 | 340 | 530 | 260 | 440 | 640 | 590 | 560 | 420 | 610 | 560 | 260 | 5401 |
| Лыжи, км I зона | - | 50 | 40 | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  | 130 |
| II зона | - | 50 | 74 | 10 | 26 |  |  |  |  |  |  |  | 160 |
| III зона | - | 10 | 30 | 26 | 28 |  |  |  |  |  |  |  | 94 |
| IV зона | - | - | 6 | 4 | 6 |  |  |  |  |  |  |  | 16 |
| Всего | - | 110 | 150 | 60 | 80 |  |  |  |  |  |  |  | 400 |
| Общий объем, км | 190 | 450 | 680 | 320 | 520 | 640 | 590 | 560 | 420 | 610 | 560 | 260 | 580 |

**Технико-тактическая подготовка**

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

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

Основные задачи технико-тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования:

- системное восприятие карты и местности, действия в экстремальных условиях при дефиците времени и информации;

- совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;

- обеспечение согласованности двигательной и вегетативных функций и максимальная реализация функционального потенциала;

- развитие догадки, интуиции, состояния идеального исполнения

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

Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

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

***2.7. Рекомендации по организации психологической подготовки.***

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных условиях физической и технико-тактической подготовленности является психологическая готовность ориентировщика к соревнованию.

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. Постоянное ощущение своих текущих возможностей должно способствовать формированию у ориентировщика психологической уверенности в способности их полной и успешной реализации. Правильное ощущение текущего уровня мастерства, то есть настоящих возможностей, а также 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 подготовка ориентировщика помогает создать такое состояние, которое, с одной стороны, способствует наилучшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять сбивающим факторам как перед стартом, так и во время соревнования. Иными словами, психологическая подготовленность позволяет ориентировщику нереагировать на соперников, не поддаваться спортивному азарту, сохранять силу духа в любых ситуациях.

Психологическое состояние ориентировщика на дистанции и перед стартом очень многогранно, поэтому и многогранен процесс психологической подготовки. Ее можно разделить на несколько разделов:

- регуляция предстартовых состояний;

- поддержание необходимого эмоционального фона и комфортного

психологического состояния на дистанции;

- выбор правильной мотивации и установление цели.

Предстартовые состояния и методы их регуляции. Любое соревнование - очень волнующее мероприятие, и ориентирование в этом плане не исключение.

Состояние, в котором находится спортсмен перед стартом, называется предстартовым. 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. Спортсмена в состоянии предстартовой лихорадке часто все вокруг раздражает, иногда возникает дрожь, с которой спортсмен не в состоянии справиться. 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, любимое дело).

Регулированию предстартового состояния способствует разминка.

Спортсмены с сильно выраженной «предстартовой лихорадкой» должны проводить разминку спокойно, особое внимание следует уделить упражнениям на растяжение, выполнять их следует без покачивания 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, махи.

Предстартовое состояние возникает в связи с непосредственной подготовкой к соревнованиям, в пути и по прибытии на место их проведения. Тренер, как правило, стремится оказать положительное влияние на формирование предстартовой реакции, прибегая к различным мерам в последние дни и непосредственно перед соревнованиями. 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 и сам должен знать, что делать, если им овладеют предсоревновательная лихорадка или апатия. Спортивные психологи рекомендуют изучать свои предстартовые состояния и дают рекомендации по способам их регуляции. Прежде всего нужно знать, что на формы проявления предстартовых состояний оказывает влияние тип нервной системы. Различают четыре 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 подвержены предстартовой апатии.

В настоящее время выпущено большое количество литературы по общей психологии, которая поможет любому спортсмену и тренеру разобраться в этом вопросе. Каждый спортсмен, постигающий искусство владения своими эмоциями, должен знать свой тип нервной системы. Это поможет ему выбрать наиболее оптимальный путь к самосовершенствованию.

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.

Спортсмен может взять себя в руки и добиться улучшения результатов с помощью самовнушения: «Я хорошо тренирован, результаты последних соревнований хорошие, моя восприимчивость повысится благодаря небольшому возбуждению». Для более глубокого овладения основами самовнушения рекомендуем ознакомиться с основами психорегулирующей тренировки, разработанной специалистами.

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».

Вот несколько приемов, описанных О.А.Черепановой в книге

“Соперничество, риск, самообладание в спорте”:

1. Преднамеренная задержка проявления или изменения выразительных движений. Сдерживая смех или улыбку, можно подавить порыв веселья, а улыбнувшись - поднять настроение. Научившись произвольно управлять тонусом лицевых мимических мышц, человек приобретает в какой-то мере умение владеть своими эмоциями.

2. Специальные двигательные упражнения. При повышенном возбуждении используются упражнения на расслабление различных групп мышц, движения с широкой амплитудой, ритмические движения в замедленном темпе. Энергичные, быстрые упражнения возбуждают.

3. Дыхательные упражнения. Упражнения с медленным постепенным выдохом являются успокаивающими. Важное значение имеет сосредоточение на выполняемом движении.

4. Специальные виды самомассажа. От энергичности движений зависит характер воздействия самомассажа.

5. Развитие произвольного внимания. Необходимо сознательно переключать свои мысли, направляя их с переживаний в деловое русло, активизировать чувство уверенности.

6. Упражнения на расслабление и напряжение различных групп мышц воздействует на эмоциональное состояние.

7. Самоприказы и самовнушения. С помощью внутренней речи можно вызвать чувство уверенности или те эмоции, которые будут способствовать борьбе.

***2.8. План 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, медикобиологические 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.

- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.

- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

- Оптимальное использование средств переключения видов

спортивной деятельности.

- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).

- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

- Эффективная 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.

***2.9. Планы 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 (или) 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, нарушения антидопинговых правил; - принципы честной игры.

2. Проведение антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих

нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении запрещенных в спорте веществ и/или методов.

3. Заключение соглашений между спортсменом и федерацией, а также между всеми участниками процесса подготовки спортсменов и федерацией о недопустимости нарушения антидопинговых правил в период подготовки и участия в соревнованиях.

4.Регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов кандидатов в сборные команды города Москвы (вне соревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период).

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

***2.10. Планы инструкторской и судейской практики.***

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, фише, в качестве контролера и коменданта соревнований. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка инвентаря и оборудования для соревновательных трасс. Проведение подготовительной и заключительной части занятия. Разминка перед соревнованиями.

***Группы спортивного совершенствования***

Обязанности главного судьи и главного секретаря, начальника, помощника начальника дистанции. Практика судейства в качестве начальника или помощника начальника дистанции, заместителя главного судьи и главного секретаря.

Планирование дистанций, разработка технической информации и символьных легенд контрольных пунктов. Составление положения о соревнованиях.

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

1. ***Система контроля и зачетные требования.***

***3.1. 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 представлено - в таблице № 28

|  |  |
| --- | --- |
| **Физические качества и телосложение** | **Уровень влияния** |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 2 |

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

***3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода******лица, проходящего спортивную подготовку 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.

***3.3. 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 над 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**

Таблица №29

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,2 с) | Бег на 30 м (не более 6,4 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 110 см) | Прыжок в длину с места (не менее 100 см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 20 см) | Прыжок в высоту с места (не менее 15 см) |
| Силовые качества | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз) | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз) |

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

Таблица № 30

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| Юноши | Девушки |
| Кросс | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 11 с) | Бег 60 м (не более 11,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 25 см) | Прыжок в высоту с места (не менее 20 см) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 5 мин 30 с) | Бег 800 м (не более 5 мин) |
| Бег 3000 м (не более 13 мин 30 с) | Бег 3000 м (не более 15 мин 10 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Первый юношеский спортивный разряд |  |
| Лыжная гонка | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 11 с) | Бег 60 м (не более 11,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 25 см) | Прыжок в высоту с места (не менее 20 см) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 5 мин 30 с) | Бег 800 м (не более 5 мин) |
| Лыжные гонки, свободный стиль 5 км (не более 29 мин 30 с) | Лыжные гонки, свободный стиль 3 км (не более 19 мин 10 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Первый юношеский спортивный разряд | |
| Велокросс | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 11с) | Бег 60 м (не более 11,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 25 см) | Прыжок в высоту с места (не менее 20 см) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 5 мин 30 с) | Бег 800 м (не более 5 мин) |
| Индивидуальная гонка на время 10 км (не более 28 мин 30 с) | Индивидуальная гонка на время 10 км (не более 30 мин 10 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Первый юношеский спортивный разряд | |

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

Таблица №31

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| Юноши | Девушки |
| Кросс | | |
| Скоростные качества | Бег 100 м (не более 14 с) | Бег 100 м (не более 15,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) | Прыжок в длину с места (не менее 165 см) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 5 мин 10 с) | Бег 1000 м (не более 4 мин 10 с) |
| Бег 5000 м (не более 18 мин 30 с) | Бег 3000 м (не более 12 мин 50 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |
| Лыжная гонка | | |
| Скоростные качества | Бег 100 м (не более 14 с) | Бег 100 м (не более 15,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) | Прыжок в длину с места (не менее 165 см) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 5 мин 10 с) | Бег 1000 м (не более 4 мин 10 с) |
| Лыжные гонки, свободный стиль 10 км (не более 37 мин 50 с) | Лыжные гонки, свободный стиль 5 км (не более 24 мин 10 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |
| Велокросс | | |
| Скоростные качества | Бег 100 м (не более 14 с) | Бег 100 м (не более 15,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) | Прыжок в длину с места (не менее 165 см) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 5 мин 10 с) | Бег 1000 м (не более 4 мин 10 с) |
| Индивидуальная гонка на время 20 км (не более 46 мин 30 с) | Индивидуальная гонка на время 10 км (не более 25 мин 30 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

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

Таблица №32

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| Мужчины | Женщины |
| Кросс | | |
| Скоростные качества | Бег 100 м (не более 13 с) | Бег 100 м (не более 14,2 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 4 мин 30 с) | Бег 1000 м (не более 3 мин 35 с) |
| Бег 5000 м (не более 17 мин 30 с) | Бег 3000 м (не более 12 мин 10 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |
| Лыжная гонка | | |
| Скоростные качества | Бег 100 м (не более 13 с) | Бег 100 м (не более 14,2 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 4 мин 30 с) | Бег 1000 м (не более 3 мин 35 с) |
| Лыжные гонки, свободный стиль 10 км (не более 35 мин) | Лыжные гонки, свободный стиль 5 км (не более 19 мин 40 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |
| Велокросс | | |
| Скоростные качества | Бег 100 м (не более 13 с) | Бег 100 м (не более 14,2 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 4 мин 30 с) | Бег 1000 м (не более 3 мин 35 с) |
| Индивидуальная гонка на время 20 км (не более 43 мин 30 с) | Индивидуальная гонка на время 10 км (не более 23 мин 30 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |

***3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.***

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Бег на 30 м

Прыжок в длину с места

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Подъем туловища, лежа на спине

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической подготовкидля зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Бег на 60 м

Прыжок в длину с места

Бег 800 м

Бег 1000 м

Кросс 3000 м или лыжная гонка 5 км или велокросс 10км

Кросс 5000 м или лыжная гонка 10 км или велокросс 20км

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Бег на 100 м

Прыжок в длину с места

Бег 1000 м

Бег 1500 м

Кросс 3000 м или лыжная гонка 5 км или велокросс 10км Кросс

5000 м или лыжная гонка 10 км или велокросс 20км

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

***Юноши***

Бег на 100 м

Прыжок в длину с места

Бег 1500 м

Кросс 5000 м или лыжная гонка 10 км или велокросс 20км

***Девушки***

Бег на 100 м

Прыжок в длину с места

Бег 1000 м

Кросс 3000 м или лыжная гонка 5 км или велокросс 10км

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 0,01 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, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

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

Методика выполнения. Бег на 1000 м. проводится на стадионе или ровной местности, по грунтовой дорожке. Время засекают с точностью до 0,1 секунды.

Тест 4 – «Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки заголовой», 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)

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.

1. ***Перечень информационного обеспечения***

Список литературы:

1 .Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

2. Борилъкевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании С.'-Петербург, 1994.

3. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1982.

4. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие» Волгоград: ВГИФК, 1983.

5. Васильев Н.Д. Подготовка спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации: Учебное пособие. - Волгоград: ВГИФК, 1983

6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.

7. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.

8. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 1989.

9. Воронов Ю. С. Комплексный педагогический контроль спортивном ориентировании: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФ, 1995.

10. Воронов Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1995

11. Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1998.

12. Воронов Ю. С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям. Учебное пособие.- М.: Физкультура и спорт, 1987.

14. ГурскийА.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженков В.Н. Лыжные гонки: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1990.

15. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. - М, Физкультура и спорт,1981.

16. Ермаков В.В., Солодухип О.Ю., Савельев А.А. Техника коньковых лыжных ходов: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1988.

17. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1981

Интернет ресурсы: www.rufso.ru www.moscompass.ru

1. ***План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Наименование мероприятия | Вид спорта | Сроки проведения | Место проведения | Количество дней |
| **Январь** | | | | | |
| 1 | Первенство Красноярского края по спортивному ориентированию (лыжные дисциплины) | Спортивное ориентирование | 15-19 января | г. Зеленогорск | 5 |
| 2 | Открытое первенство МАУ СШОР «Сибиряк» по ориентированию | Спортивное ориентирование | 22-23 января | г. Красноярск | 2 |
| 3 | Контрольные старты отделения спортивного ориентирования МБУ ДО «Березовская ДЮСШ» (лыжные дисциплины) | Спортивное ориентирование | По назначению | п. Березовка, стадион ДЮСШ | 4 |
| **Февраль** | | | | | |
| 1 | Открытое Первнство МБУ ДО «Березовская ДЮСШ» по спортивному ориентированию (лыжные дисциплины) | Спортивное ориентирование | 10 февраля | п. Березовка, стадион ДЮСШ | 1 |
| 2 | Контрольные старты отделения спортивного ориентирования МБУ ДО «Березовская ДЮСШ» (лыжные дисциплины) | Спортивное ориентирование | По назначению | п. Березовка, стадион ДЮСШ | 4 |
| **Март** | | | | | |
| 1 | Контрольные старты отделения спортивного ориентирования МБУ ДО «Березовская ДЮСШ» (кроссовые дисциплины) | Спортивное ориентирование | По назначению | п. Березовка, стадион ДЮСШ | 4 |
| 2 | Учебно-тренировочные сборы отделения спортивного ориентирования | Спортивное ориентирование | 21-29 марта | п. Березовка, стадион ДЮСШ | 8 |
| 3 | Кубок Красноярского края и открытое Первенство города Лесосибирск по спортивному ориентированию | Спортивное ориентирование | 23-26 марта | г. Лесосибирск | 4 |
| 4 | Открытое первенство города Сосновоборск по спортивному ориентированию | Спортивное ориентирование | По назначению | г. Сосновоборск |  |
| **Апрель** | | | | | |
| 1 | Контрольные старты отделения спортивного ориентирования МБУ ДО «Березовская ДЮСШ» (кроссовые дисциплины) | Спортивное ориентирование | По назначению | п. Березовка, стадион ДЮСШ | 4 |
| 2 | Открытое Первенство Березовского района по кроссовому ориентированию | Спортивное ориентирование | 26 апреля | п. Березовка, стадион ДЮСШ | 1 |
| 3 | Открытое первенство и Чемпионат г. Минусинска «Весенние Проталины» | Спортивное ориентирование | 4-5 апреля | г. Минусинск | 2 |
| 4 | Открытое Первенство Березовского района по спортивному ориентированию (кроссовые дисциплины) | Спортивное ориентирование | По назначению | п. Березовка, стадион ДЮСШ | 1 |
| **Май** | | | | | |
| 1 | XXXXI традиционные многодневные соревнования по спортивному ориентированию «Сибириада-2-2-«  памяти Г.К. Герасименко, XIII – Кубок Геры | Спортивное ориентирование | 8-12 мая | г. Минусинск | 5 |
| 2 | Центральный краевой старт Всероссийские массовые соревнования «Российский азимут-2020» | Спортивное ориентирование | 16 мая | г. Зеленогорск | 1 |
| 3 | Всемирный день ориентирования | Спортивное ориентирование | 18-24 мая | п. Березовка, стадион ДЮСШ | 1 |
| 4 | Первенство города Красноярска по спортивному ориентированию | Спортивное ориентирование | 23-24 мая | г. Красноярск | 2 |
| 5 | Открытое первенство г. Минусинска по спортивному ориентированию | Спортивное ориентирование | 23 мая | г. Красноярск | 1 |
| 6 | Открытое первенство СШОР «Сибиряк» | Спортивное ориентирование | 30-31 мая | г. Красноярск | 2 |
| 7 | Контрольные старты отделения спортивного ориентирования МБУ ДО «Березовская ДЮСШ» (кроссовые дисциплины) | Спортивное ориентирование | По назначению | п. Березовка, стадион ДЮСШ | 4 |
| **Июнь** | | | | | |
| 1 | Открытое первенство г. Минусинск, посвященное Всемирному дню защиты Детей | Спортивное ориентирование | 1 июня | г. Минусинск | 1 |
| 2 | Первенство Красноярского края по спортивному ориентированию | Спортивное ориентирование | 19-22 июня | г. Минусинск | 4 |
| 3 | Контрольные старты отделения спортивного ориентирования МБУ ДО «Березовская ДЮСШ» (кроссовые дисциплины) | Спортивное ориентирование | По назначению | п. Березовка, стадион ДЮСШ | 4 |
| 4 | Традиционные многодневные соревнования по спортивному ориентированию «Кызыкульские просторы» | Спортивное ориентирование | 4-10 июня | г. Минусинск | 7 |
| **Июль** | | | | | |
| 1 | Контрольные старты отделения спортивного ориентирования МБУ ДО «Березовская ДЮСШ» (кроссовые дисциплины) | Спортивное ориентирование | По назначению | п. Березовка, стадион ДЮСШ | 4 |
| **Август** | | | | | |
| 1 | Контрольные старты отделения спортивного ориентирования МБУ ДО «Березовская ДЮСШ» (кроссовые дисциплины) | Спортивное ориентирование | По назначению | п. Березовка, стадион ДЮСШ | 4 |
| **Сентябрь** | | | | | |
| 1 | Открытое первенство г. Канска «Восточный ориентир» | Спортивное ориентирование | 19-20 сентября | г. Канск | 2 |
| 2 | Открытое первенство СШОР «Олимп» | Спортивное ориентирование | 26-27 сентября | г. Зеленогорск | 2 |
| 3 | Контрольные старты отделения спортивного ориентирования МБУ ДО «Березовская ДЮСШ» (кроссовые дисциплины) | Спортивное ориентирование | По назначению | п. Березовка, стадион ДЮСШ | 4 |
| 4 | Открытое Первнство МБУ ДО «Березовская ДЮСШ» по спортивному ориентированию (кроссовые дисциплины) | Спортивное ориентирование | По назначению | п. Березовка, стадион ДЮСШ | 1 |
| **Октябрь** | | | | | |
| 1 | Открытые соревнования Шушенского района на призы турклуба «УРАГУС» старт памяти Т.К. Павловой | Спортивное ориентирование | 17 октября | п. Синеборск Шушенского района | 1 |
| 2 | Открытое первенство г. Минусинска по спортивному ориентированию памяти В.В. Голодника | Спортивное ориентирование | 18 октября | г. Минусинск | 1 |
| 3 | Открытое первенство г. Железногорска по спортивному ориентированию | Спортивное ориентирование | По назначению | ЗАТО г. Железногорск | 1 |
| 4 | Контрольные старты отделения спортивного ориентирования МБУ ДО «Березовская ДЮСШ» (кроссовые дисциплины) | Спортивное ориентирование | По назначению | п. Березовка, стадион ДЮСШ | 4 |
| 5 | Открытое Первнство ДЮСШ по спортивному ориентированию (кроссовые дисциплины) | Спортивное ориентирование | По назначению | п. Березовка, стадион ДЮСШ | 1 |
| **Ноябрь** | | | | | |
| 1 | Всероссийские соревнования «Сибирский азимут» | Спортивное ориентирование | 30 ноября – 4 декабря | г. Красноярск | 5 |
| 2 | Контрольные старты отделения спортивного ориентирования МБУ ДО «Березовская ДЮСШ» (лыжные дисциплины) | Спортивное ориентирование | По назначению | п. Березовка, стадион ДЮСШ | 4 |
| **Декабрь** | | | | | |
| 1 | Первенство Красноярского края по спортивному ориентированию | Спортивное ориентирование | 24-27 декабря | г. Красноярск | 4 |
| 2 | Первенство г. Красноярск по спортивному ориентированию | Спортивное ориентирование | 28-29 декабря | г. Красноярск | 2 |
| 3 | Контрольные старты отделения спортивного ориентирования МБУ ДО «Березовская ДЮСШ» (лыжные дисциплины) | Спортивное ориентирование | По назначению | п. Березовка, стадион ДЮСШ | 4 |