

Министерство спорта Калужской области

**Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Калужской области
«Спортивная школа олимпийского резерва «Орленок»**

«РАССМОТРЕНО»

На заседании педагогического совета

Протокол № 1 от 09.01 2023 г



**Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»**

для этапов спортивной подготовки:

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

Разработчик: заместитель директора СШОР «Орленок»
Житкова О.Н., инструктор-методист- Яковлева Т.А.

Оглавление.

Раздел	Содержание	страница
I	Общие положения.	3
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	3
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки.	3
2.2	Объем программы.	5
2.3	Виды обучения.	5
2.4	Формы организации учебно-тренировочных занятий.	8
2.5	Типы занятий.	8
2.6	Формы проведения занятий.	8
2.7	Годовой учебно-тренировочный план.	8
2.8	Календарный план воспитательной работы .	10
2.9	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	11
2.10	План инструкторской и судейской практики.	12
2.11	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	13
III	Система контроля.	17
3.1	Требования к результатам прохождения программы.	17
3.2	Оценка результатов освоения программы.	19
3.3	Контрольно-переводные нормативы, уровень спортивной квалификации по годам и этапам спортивной подготовки.	20
IV	Рабочая программа	25
4.1	Планирование спортивной подготовки.	25
4.2	Программный материал для занятий этапа начальной подготовки	34
4.3	Программный материал для занятий учебно-тренировочного этапа.	41
4.4	Программный материал для занятий этапа совершенствования спортивного мастерства.	48
4.5	Программный материал для занятий этапа высшего спортивного мастерства.	54
4.6	Рекомендации по организации психологической подготовки.	58
4.7	Рекомендации по технико-тактической подготовке.	59
4.8	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях	60
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .	63
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	63
6.1	Материально-технические условия реализации Программы.	63
6.2	Кадровые условия реализации Программы.	68
6.3	Информационно-методическое обеспечение программы.	68

I. Общие положения.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в дисциплинах – кросс - спринт; кросс - классика; кросс - лонг; кросс - марафон; кросс - многодневный; кросс - эстафета - 2 человека; кросс - эстафета - 3 человека; кросс - эстафета - 4 человека; кросс - спринт - общий старт; кросс - классика - общий старт; кросс - лонг - общий старт; кросс – выбор, лыжная гонка - спринт; лыжная гонка - классика; лыжная гонка - лонг; лыжная гонка - марафон; лыжная гонка – многодневная; лыжная гонка - эстафета - 2 человека; лыжная гонка - эстафета - 3 человека; лыжная гонка - классика - общий старт; лыжная гонка - лонг - общий старт; лыжная гонка - маркированная трасса; лыжная гонка - эстафета маркированная трасса - 3 человека; лыжная гонка - комбинация с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденным приказом Министерства спорта России от 21.11.2022 г № 1039 (далее – ФССП).

Спортивная подготовка – целенаправленный многолетний учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях (согласно календарного плана), направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку.

Программа соответствует требованиям ФССП, то есть закрепляет значения требований не ниже, чем те, которые определены в ФССП.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. по виду спорта «спортивное ориентирование », подготовка спортивного резерва для сборных команд Калужской области, Российской Федерации.

Задачи:

- организация учебно-тренировочного процесса, направленного на осуществление разносторонней общей физической и специальной физической подготовки;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки .

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1

Формирование учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом особенностей вида спорта «спортивное ориентирование» и его спортивных дисциплин осуществляется по итогам вступительных испытаний, контрольно-переводных нормативов.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединённая группа состоит из обучающихся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе первого и второго года спортивной подготовки;
- объединённая группа состоит из обучающихся на учебно-тренировочном этапе с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединённая группа состоит из обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Перевод занимающихся с этапа на этап спортивной подготовки проводится в соответствии с правилами приема, перевода и отчисления граждан в ГАУ ДО КО «СШОР «Орленок», на основании контрольно-переводных нормативов (КПН).

Перевод обучающихся на следующий год спортивной подготовки, с этапа на этап, а также зачисление обучающихся в других учреждениях спортивной подготовки, осуществляется на основании результатов контрольных и контрольно-переводных нормативов, а так же на основании показанных результатов в официальных соревнованиях. Для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо наличие спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания «мастер спорта России».

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки при переносе сроков промежуточной аттестации.

2.2. Объем Программы.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведётся в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия - 60 мин.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливается в часах на этапах и не должна превышать :

- начальной подготовке – 2 часа;
- учебно-тренировочном – 3 часа;
- совершенствования спортивного мастерства – 4 часа;
- высшего спортивного мастерства – 4 часа.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	936-1248	1248-1664

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего числа часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия ;
- учебно-тренировочные мероприятия;

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	

2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

- спортивные соревнования;

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	3	3	4	5
Отборочные	-	-	1	3	5	7
Основные	-	1	4	5	10	12

Соревновательная деятельность является неотъемлемой частью спортивной подготовки. Соревнования подразделяются на контрольные, отборочные и основные.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно ЕВСК, и правилам вида спорта «спортивное ориентирование».
- соответствие требованиям к реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся , направляются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных

соревнованиях. Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Обучающиеся участвуют в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, утверждённого спортивной школой на календарный год (спортивный сезон).

2.4. Формы организации учебно-тренировочных занятий:

- Групповые занятия;
- Индивидуальные;
- Фронтальная по подгруппам
- Дистанционные технологии
- Смешанные

2.5. Типы занятий:

- Теоретические занятия;
- Практические занятия;
- Комбинированные занятия;
- Контрольные тренировки;
- Самостоятельные тренировки по заданию тренера;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Соревновательный,
- Инструкторская и судейская практика;
- Восстановительные мероприятия;
- Медицинские, медико-биологические мероприятия.

2.6. Формы проведения занятий:

- Учебно-тренировочное занятие;
- Беседа;
- Открытое занятие;
- Соревнования

2.7. Годовой учебно-тренировочный план .

Многолетняя подготовка – единый учебно- тренировочный процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год
- увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;

- неуклонное, соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств обучающихся на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Годовой учебно-тренировочный план по спортивному ориентированию.

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10-14	14-18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12-24		6-12		2-4	1-2
		1.	Общая физическая подготовка	138	180	208-291	291-252
2.	Специальная физическая подготовка	32	46	84-116	116-271	430	548
3.	Спортивные соревнования	-	4	10-14	14-38	70	100
4.	Техническая подготовка	44	70	50-72	72-65	70	116
5.	Тактическая подготовка	10	12	23-37	37-50	60	90
6.	Теоретическая подготовка	36	36	36-42	42-50	60	88
7.	Психологическая подготовка	2	4	23-37	37-50	60	88
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	6-6	6-10	14	16
9.	Инструкторская практика	3	3	5-8	8-8	10	10
10.	Судейская практика	3	3	5-7	7-7	10	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	5-7	7-14	20	20
12.	Восстановительные мероприятия	-	2	5-7	7-13	20	20
13.	Самостоятельная подготовка	36	48	60-84	84-108	144	192
Общее количество часов в год		312	416	520-728	728-936	1248	1664

2.8. Календарный план воспитательной работы .

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Выявление у обучающихся склонности к работе тренером-преподавателем	- проведение «День открытых дверей» - проведение бесед с обучающимися, родителями о выборе профессии тренера-преподавателя - направление на целевое обучение в ВУЗ	В течении года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Формирование здорового образа жизни у обучающихся.	-проведение бесед с обучающимися о самоконтроле, режиме дня, спортивной форме и обуви на занятиях;	В течении года
2.2.	Прохождение медицинского осмотра в КОВФД	-прохождение медицинско-го осмотра в КОВФД	- один раз в год в УТ - два раза в год в ССМ, ВСМ согласно графика
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Противодействие идеологии терроризма.	- Просветительские лекции в сфере противодействия идеологии терроризма для спортсменов; - проведение акции «Капля жизни»	В течении года сентябрь
3.2.	Воспитание чувства патриотизма, гражданственности.	- Мероприятие «Страна героев» памяти погибших в годы ВОВ; - участие в соревнованиях , посвященных памяти погибших в годы ВОВ	Май В течении года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Выявление у обучающихся творческих способностей.	-проведение мастер-классов; -участив в флешмобах, акциях; - участие в конкурсах	В течении года
5. Работа по профилактике безнадзорности и правонарушений.			
5.1.	Профилактическая работа с обучающимися.	- проведение бесед с обучающимися, стоящими на учете в ИПН ; -привлечение обучающихся, стоящих на учете в ИПН к соревнованиям, мероприятиям.	В течении года

2.9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение на сайте РУСАДА;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия (беседы, лекции.)	2 раза в год	Занятие проводится в группе, используются иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации, можно давать домашние задания для самостоятельного изучения.
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах .	В течении года	Информирование проводится в соответствии с официальными документами
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	РУСАДА	Проводится обучение на сайте РУСАДА самостоятельно или с помощью родителей.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия (беседы, лекции,)	2 раза в год	Занятие проводится в группе, используются иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации, можно давать домашние задания для самостоятельного изучения.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	РУСАДА	Проводится обучение на сайте РУСАДА самостоятельно с предоставлением сертификата.
	Проведение родительского собрания.	раз в год	Познакомить родителей (законных представителей) с «Запрещенным списком».
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретические занятия (беседы, лекции,)	2 раза в год	Занятие проводится в группе, используются иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации, можно давать домашние задания для самостоятельного изучения.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА.	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РУСАДА
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых	1 раз в год	Информирование проводится в соответствии с официальными документами

вного мастер ства	правилах		
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.

2.10. Инструкторская и судейская практика начинается с учебно-тренировочного этапа и продолжается на последующих этапах спортивной подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным голосом для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технику выполнения, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей, проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе соревнований в спортивной школе в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания «Инструктор по спорту» и судейское звание «Судья по спорту».

План инструкторской и судейской практики.

№ пп	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
Учебно-тренировочный этап.				
1	-освоение методики проведения учебно-тренировочного занятия по спортивному ориентированию с группами начальной подготовки; -выполнение необходимых требований для присвоения звания «Инструктор по спорту» и судейское звание «Судья по спорту».	1.Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2.Самостоятельное проведение занятия по ОФП. 3.Обучение основным элементам техники. 4.Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5.Подбор упражнений для совершенствования техники. 6.Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В соответствии с планом спортивной подготовки.	Тренер-преподаватель, инструктор-методист
Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.				
1	-освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в учреждении; - выполнение необходимых требований для присвоения звания «Инструктор по спорту» и судейское звание «Судья по спорту».	1.Организация и проведение спортивных соревнований под руководством тренера-преподавателя (кросс, соревнования по ОФП). 2.Организация и проведение спортивных праздников под руководством инструктора-методиста.	В соответствии с планом спортивной подготовки.	Тренер-преподаватель, инструктор-методист

2.11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивной школы необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей обучающегося, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность учебно-тренировочного процесса в современном биатлоне вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверх-восстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- естественные и гигиенические;
- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция обучающегося на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) – в дни ОФП. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после учебно-тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки – более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств

восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 50 ч.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки – т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности. Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес спортсмена снижается, увеличивается риск получения травмы. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

План восстановительных средств.

Этапы спортивной подготовки	Средства восстановления	Количество часов
этап начальной подготовки	Активный и пассивный отдых. Специальные средства: • Педагогические-использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; переключение с одного упражнения на другое; варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями.	4
учебно-тренировочный этап	Активный и пассивный отдых. Специальные средства: • Педагогические-использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; переключение с одного упражнения на другое; варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками. • Психологические-приёмы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации, благоприятный психологический климат. • Медико-биологические-рациональное питание, физиотерапевтические средства, фармакологические препараты.	10
Этап спортивного	Активный и пассивный отдых.	14

<p>совершенствования мастерства, высшего спортивного мастерства.</p>	<p>Специальные средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Педагогические</i>-использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; переключение с одного упражнения на другое; варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками. • <i>Психологические</i>-приёмы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации, благоприятный психологический климат • <i>Медико-биологические</i>-рациональное питание, физиотерапевтические средства, фармакологические препараты. • <i>Физические</i>-массаж, суховоздушная и парная бани, гидропроцедуры, электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия. 	<p>26</p>
--	--	-----------

III. Система контроля .

3.1. Требования к результатам прохождения Программы.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивное ориентирование»;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивное ориентирование»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивное ориентирование» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивное ориентирование»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивное ориентирование»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений по видам подготовки, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация - это любой вид аттестации обучающихся образовательной организации, кроме государственной итоговой аттестации.

Целями промежуточной аттестации являются:

- установление промежуточного уровня теоретических знаний, практических умений и навыков по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической подготовке, тактической подготовке;
- контроль за выполнением обучающимся дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам спорта, соотнесение выявленного уровня с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

Основными формами промежуточной аттестации являются:

- зачет;
- сдача нормативов по ОФП, СФП, технической подготовке, тактической подготовке, теоретической подготовке);
- результаты выступления обучающихся в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- выполнение спортивных разрядов и получение спортивных званий.

Промежуточная аттестация проводится Образовательной организацией не реже одного раза в год.

Форма, периодичность и порядок проведения промежуточной аттестации устанавливается на заседании педагогического совета Образовательной организации ежегодно.

Обучающиеся образовательной организации допускаются к промежуточной аттестации по решению педагогического совета.

Иностранцы граждане, обучающиеся в образовательной организации, а также лица без гражданства, беженцы и вынужденные переселенцы допускаются к промежуточной и итоговой аттестации на общих основаниях.

От промежуточной аттестации на основании решения педагогического совета могут быть освобождены обучающиеся:

- а) являющиеся кандидатами в спортивные сборные команды Российской Федерации по видам спорта,
- б) являющиеся победителями (призерами) всероссийских и (или) международных официальных спортивных соревнований.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий учебно-тренировочный год допускается по решению педагогического совета с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. Список освобожденных обучающихся от промежуточной аттестации, а также переносе сроков для обучающихся утверждается приказом руководителя Образовательной организации.

промежуточной аттестации, а также переносе сроков для обучающихся утверждается приказом руководителя Образовательной организации.

Расписание проведения промежуточной аттестации, состав аттестационных комиссий доводятся до сведения тренеров-преподавателей, обучающихся и их родителей (законных представителей) не позднее чем за две недели до начала промежуточной аттестации.

Нормативы для каждого этапа спортивной подготовки по виду спорта разрабатываются тренерами-преподавателями совместно с инструкторами-методистами Образовательной организации.

Итоги промежуточной аттестации оцениваются как «зачет», «незачет», «переведен», «не переведен».

3.3.Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки .

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	Девочки
1.Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			6	4	10	5
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2.Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			20	15	20	15
2.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине	кол-во раз	не менее		не менее	
			21	18	27	24

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег 1000 м	с	не более	
			5,50	6,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2.Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»				
2.1	Бег 3000 м с высокого старта	мин, с	не более	
			16.35	19,30
3.Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»				
3.1	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин,с	не более	
			29,30	-
3.2	Лыжная гонка (свободный стиль) 3 км	мин, с	не более	
			-	20,30
3.3	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			25	20

4. Уровень спортивной квалификации		
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
4.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег 2000 м	с	не более	
			8,10	10,0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			36	15
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»				
2.1	Лыжная гонка (свободный стиль) 10 км	мин,с	не более	

			37,50	-
2.2	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более	
			-	24,30
3.Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кросс»				
3.1	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин.с	не более	
			14.30	17.00
4.Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	Девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег 2000 м	с	не более	
			-	9,50
1.3.	Бег 3000 м	с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			40	25
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6	Челночный бег 3х10м	с	не более	
			7,1	8,0
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	раз	Не менее	
			49	43

2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова « лыжная гонка»

2.1	Лыжная гонка (свободный стиль) 10 км	мин,с	не более	
			35,00	-
2.2	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более	
			-	19,40

3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кросс»

3.1	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин.с	не более	
			-	17.30
3.2.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			22.00	-

4. Уровень спортивной квалификации

4.1 Спортивное звание « мастер спорта России»

IV. Рабочая программа.

4.1. Планирование спортивной подготовки.

Периодизация тренировочного процесса.

Подготовка ориентировщиков в течение года может разделяться на один или два макроцикла. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде тренировка ориентировщиков строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм биатлониста.

Подготовительный период принято делить на два этапа, общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе прежде всего закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе по развитию физических качеств.

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Изменяется направленность работы: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта

задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта: 1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка

(формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей; 2) выработка экономичной и варибельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей **соревновательного периода** является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. Вместе с тем, при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных. Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние ориентировщика и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что, естественно, не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача **переходного периода** – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года и макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности биатлониста к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей биатлониста. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать упражнения на воде, игры и эстафеты, подвижные игры. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и

незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного

периода позволяет биатлонисту не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Одним из важных условий полноценной подготовки спортсменов, как в годичном цикле, так и в многолетнем плане является планирование учебно-тренировочного процесса, которое обеспечило бы возможность достижения наивысших результатов в соревнованиях. Структурной единицей тренировочного процесса является учебно-тренировочное занятие, из них складывается тренировочный день. Тренировки с различной направленностью воздействий на системы организма за несколько дней составляют микроцикл. Объединение определенной последовательности микроциклов создает новый, относительно самостоятельный и цельный фрагмент тренировочного процесса - мезоцикл подготовки. Объединение нескольких мезоциклов представляет относительно законченную структуру, в конце которого спортсмены проходят углубленное медицинское обследование. Сюда входят и педагогические тестирования для оценки эффективности тренировочных программ в оцениваемом временном интервале подготовки и выявления развития целевых функций.

В спортивном ориентировании используются различные тренировочные планы, из которых выделим оперативные, этапные и перспективные планы. Три группы планов подразделяются на 9 разновидностей:

- 1) план одного тренировочного занятия, содержащий изложение учебно-тренировочного материала по принятой форме (конспект занятия);
- 2) план тренировочного дня, содержащий учебно-тренировочные задания на 2-3 занятия (утренняя, дневная и вечерняя тренировки);
- 3) план тренировочного микроцикла, охватывающий 6-7 тренировочных дней (для спортсменов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
- 4) план на мезоцикл подготовки (общефизической, специально-физической), состоящий из нескольких микроциклов;
- 5) план на период (переходный, подготовительный, соревновательный), состоящий из нескольких мезоциклов и охватывающий от 3 до 5 месяцев;
- 6) план годичного цикла, состоящий из 3 периодов и охватывающий 12 месяцев;
- 7) план на период подготовки спортсменов: групп совершенствования спортивного мастерства, групп высшего спортивного мастерства;
- 8) план четырехлетнего тренировочного цикла (олимпийский цикл);
- 9) план на период спортивной деятельности, охватывающий всю активную спортивную деятельность спортсмена.

Оперативные планы.

Оперативные планы подразделяются на одно занятие, на тренировочный день, на микроцикл. Планы составляются как на команду в целом, так и индивидуальные для

отдельных участников тренировочного процесса. Исходными данными для планирования являются, во-первых, избранное направление подготовки, включающее «модель подготовленности». Во-вторых, подготовленность спортсмена или команды, в том числе освоенный уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. В-третьих, реальная оценка потенциальных возможностей участников по всем видам подготовки. Содержание, объем, и организация тренировочной нагрузки определяется целевыми задачами подготовки спортсмена. Организационные формы занятий определяют, каким образом должна быть организована работа с учетом намеченной цели. При классификации организационных форм построения тренировки выделяются:

- по организации деятельности занимающихся (урочные или неурочные);
- по направленности (общеподготовительные, специально-подготовительные, специальные, комбинированные);
- по содержанию учебного материала (теоретические и практические).

При групповой форме занятий занимающиеся делятся на небольшие группы, насчитывающие от 3 до 4 человек, которые совместно работают над решением определенных задач. Комплектование групп производится в соответствии с их физической и технической подготовленностью. Группы работают под руководством тренера-преподавателя, решая одни и те же задачи в соответствии со своими возможностями. По степени разнообразия решаемых задач, по разнообразию тренировочных программ различаются типы урочных занятий по избирательной направленности.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах подготовки.

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	44-48	44-48	40-44	27-32	23-28	22-27
2	Специальная физическая подготовка (%)	7-11	7-11	16-20	29-34	35-40	33-38

3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-1	2-4	4-8	6-10	6-10
4	Техническая подготовка (%)	14-18	13-17	10-14	7-12	6-11	7-12
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	15-26	16-28	16-28	16-28	16-28	16-28
6	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	4-5	5-8	5-8

Планирование спортивной подготовки.

Микроциклом занятий (тренировки) принято называть серию занятий (тренировок) проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач оперативного плана. Направленность и содержание микроциклов изменяется в зависимости от содержания учебного плана (в тренировке от периода и этапа круглогодичной подготовки).

Тренировочные микроциклы разделяются в зависимости от направленности тренировочной нагрузки на общеподготовительные и специально-подготовительные.

Традиционные микроциклы чаще всего охватывают недельный срок и планируются с учетом 2-3-разовых тренировок в день.

Содержание микроциклов отличается разнообразием. Оно зависит от системы подготовки спортсмена к соревнованиям, на которые эти микроциклы направлены, особенностей его подготовки на заключительном этапе.

Восстановительными микроциклами завершается серия ударных микроциклов. Основная их роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена и снятию психической напряженности.

Соревновательные микроциклы строятся в соответствии с программой соревнований, а режим тренировки соответствует соревновательному.

В зависимости от этапа и периодов подготовки микроциклы получают главную направленность и, следовательно, соответствующее содержание.

Микроциклы можно классифицировать следующим образом:

- базовый микроцикл, в котором решаются задачи преимущественно общей физической подготовки. Применяется обычно в подготовительном периоде;
- втягивающий микроцикл предназначен для постепенного увеличения нагрузки и подготовки к требуемым тренировочным величинам;
- собственно тренировочный микроцикл занимает наибольшее место в годичной подготовке, поскольку представляет совокупность средств, методов, нагрузок, направленных на укрепление двигательных способностей, повышение психической, технико-тактической подготовленности. Служит средством совершенствования спортивного мастерства;
- специальный тренировочный микроцикл предназначен для использования на специально- подготовительном этапе, а также во всех случаях усиленного развития специальной подготовленности;
- ударный тренировочный микроцикл несет наивысшие физические нагрузки, чтобы вызвать наибольшие адаптационные сдвиги в избранном виде спорта или необходимом компоненте подготовленности;
- предсоревновательный (подводящий) микроцикл, обеспечивает высшее состояние работоспособности спортсмена к моменту состязаний;
- модельный микроцикл служит для распределения тренировочной работы и нагрузок по дням соревновательной недели, при этом внешние условия моделируют те, что происходят во время соревнований;
- соревновательный микроцикл предусматривает повторение соответствующего режима тренировки и участия в соревнованиях;
- восстановительный микроцикл направлен на восстановление от предельных нагрузок средствами активного отдыха.

Планирование подготовки спортсменов в мезоциклах.

Более продолжительными периодами планирования в спортивной деятельности являются планы на цикл средней продолжительности (мезоцикл). Тренировочный мезоцикл представляет собой структурное образование, объединяющее от трех до шести микроциклов. Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов дает возможность систематизировать их в соответствии с задачами более длительных периодов подготовки. Это позволяет обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов тренировки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями. В конечном итоге удастся достичь необходимой преимущества в развитии различных качеств и способностей в избранном виде спорта.

Основная задача втягивающих мезоциклов – постепенная подготовка спортсмена к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих развитие двигательных

способностей, выносливости, скоростно-силовых качеств, становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале подготовительного

периода. В период перехода к тренировкам на льду, а также после болезни и травм, после перерыва в тренировочном процессе.

В базовых мезоциклах планируется проведение следующих разновидностей: базовый общефизический, базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный. В биатлоне проводится основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию двигательных способностей, технической, тактической и психологической подготовленности.

Реализация тренировочной программы характеризуется разнообразием средств, методов, большой по объему и интенсивности тренировочной работой. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, но могут включаться в соревновательный период с целью восстановления утраченных в ходе стартов двигательных способностей и навыков с использованием неспецифических упражнений.

В контрольно-подготовительных, или специально-подготовительных мезоциклах различают две разновидности. Первая – это интегральная подготовка. Она представляет синтез функциональных качеств спортсмена, достигнутых в предыдущих мезоциклах, чаще всего это проявляется в моделировании соревновательной деятельности. Вторая –однонаправленная подготовка (техничко-тактическая, техническая, скоростно-силовая и т.п.).

Особенность тренировочного процесса в этот период заключается в широком применении соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются наиболее высокой интенсивностью тренировочной нагрузки и являются переходной ступенью между базовыми и соревновательными и используются на заключительных этапах подготовительного и в соревновательном периоде.

Предсоревновательный тип мезоциклов предназначен для моделирования режима предстоящего соревнования, совершенствования технико-тактических возможностей, а также для устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена. Важное место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психологическая подготовка. В зависимости от состояния, в котором спортсмен подошел к началу предсоревновательного мезоцикла, тренировки могут быть построены преимущественно на основе нагрузочных микроциклов, способствующих дальнейшему повышению уровня специальной подготовленности. Вторым вариантом – разгрузочный, который способствует ускорению процессов восстановления, предотвращению переутомления, нормальному протеканию адаптационных процессов. Мезоцикл характерен для этапа непосредственной подготовки к главному старту, он необходим при переезде спортсмена в новые климатические и

географические условия. В отдельных случаях мезоцикл может состоять из одного-двух подводящих микроциклов, которые входят в контрольно-подготовительный или соревновательный мезоцикл.

Структура соревновательного мезоцикла определяется квалификацией и подготовленностью спортсмена. Количество мезоциклов устанавливается в зависимости от количества ответственных стартов. Соревновательный период обычно длится от двух до шести месяцев. В биатлоне соревновательный период у спортсменов высокого класса достигает 5-6 месяцев. Количество мезоциклов определяется по количеству ответственных соревнований, в которых участвует спортсмен. В простейших случаях полный мезоцикл состоит из одного восстановительного, подводящего и одного соревновательного микроцикла.

Восстановительный мезоцикл часто аналогичен переходному периоду и организуется после напряженной серии соревнований. Восстановительный мезоцикл планируется в двух вариантах. Поддерживающий мезоцикл характеризуется щадящим тренировочным режимом и широким использованием эффекта «переключений» в виде частичной смены форм, содержания и условий тренировочных занятий. Подготовительный мезоцикл подобен базовому мезоциклу, но содержит увеличенное количество восстановительных микроциклов.

Планирование тренировочного дня.

В процессе многолетней подготовки спортсменов могут быть использованы циклы малой и средней продолжительности на этапе годичной подготовки. Последовательность циклов отражена в планах-схемах подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. В связи с этим особое значение приобретает распределение типовых микроциклов по периодам и этапам годичного цикла. По современным представлениям, 52-недельный годичный цикл должен включать 28-30 недель на тренировку, 18-20 недель для участия в соревнованиях, 4 недели для переходного периода.

Планирование 2-3 тренировочных занятий в день повышает интенсивность процесса подготовки спортсмена, если при этом соблюдается ряд условий. Во-первых, если определено оптимальное время выполнения тренировочной работы; во-вторых, если контролируется направленность воздействия и величина нагрузок; в-третьих, если изучены закономерности реакции организма при чередовании в течение дня тренировочных занятий с различной направленностью воздействий. Обычно, при двух- и трехразовых занятиях в день одно занятие является основным.

Для спортсменов высокой квалификации характерно проведение двух основных занятий в течение дня. Проведение дополнительных занятий связано с необходимостью снижения суммарной нагрузки вследствие риска переутомления. Для рациональной организации нескольких занятий в день следует чередовать их по

преимущественной направленности воздействия на определенную систему организма. Целесообразно проводить основное занятие во второй половине дня, так как

на эти часы приходятся основные соревнования. Вместе с тем опыт подготовки многих сильнейших спортсменов показывает, что можно и в утренние часы проводить занятия с большими нагрузками различной интенсивности.

Практическое решение сочетаний нагрузок разного воздействия в течение одного дня приобретает доминирующее значение в спорте и, особенно в спорте высших достижений. Общий принцип тактики планирования тренировочного дня – это сочетание в каждой тренировке, как правило, работы в двух зонах мощности, причем работа в одной из них основная, а во второй – дополнительная, которая усиливает, корректирует или моделирует тренирующее воздействие основной нагрузки. При этом различается планирование работы с направленным воздействием на механизмы трансформации энергии, где различаются нагрузки аэробной, гликолитической, креатинфосфатной и восстановительной направленности. Для современного спорта обычным является проведение двух основных тренировок в день, решающих главные задачи, и одной или двух дополнительных. В приведенных схемах

построения микроциклов первая цифра показывает основную зону мощности, где выполняется большая часть планируемой работы, а вторая обозначает зону мощности, нагрузки в которой играют вспомогательную роль. Правильно спланированные двухразовые занятия в день с различными нагрузками не вызывают отрицательных последствий. Если же направленность основных и дополнительных занятий одинакова, то наблюдается более глубокое утомление в результате суммарной нагрузки. Существенное влияние на специальную работоспособность спортсменов оказывает выработанная привычка тренироваться в определенное время суток.

Есть наблюдения, что у спортсменов, тренирующихся дважды в день утром и вечером, специальная работоспособность более выражена во втором занятии.

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа начальной подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки.

	Виды подготовки	Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
1.	Общая физическая подготовка	138	180
2.	Специальная физическая подготовка	32	46
3.	Спортивные соревнования	-	4
4.	Техническая подготовка	44	70
5.	Тактическая подготовка	10	12
6.	Теоретическая подготовка	36	36
7.	Психологическая подготовка	2	4
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4
9.	Инструкторская практика	3	3
10.	Судейская практика	3	3
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4
12.	Восстановительные мероприятия	-	2
13.	Самостоятельная подготовка	36	48
Общее количество часов в год		312	416

Основные формы организации учебного процесса – учебно-тренировочное занятие.

Основные средства:

- 1) подвижные игры;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) имитационные упражнения;
- 5) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 6) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 7) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки неокрепшего

детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы все больше приверженцев находит точка зрения, что уже на этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств. На этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

В связи с этим, этап начальной подготовки, один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством и проводится отбор для дальнейших занятий спортом. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в лыжах. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных лыжников.

Методика контроля. Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером по оценке выполнения обязательной программы при сдаче контрольных испытаний по технической подготовке для соответствующего года обучения.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической

подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле.

Важным показателем качества подготовки является участие в соревнованиях. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Теоретические знания проверяются методом тестирования.

Методы обучения

Методы обучения — это наиболее рациональные приемы, посредством которых педагог воспитывает у учащихся необходимые умения и навыки и передает им свои знания.

Словесные методы создают у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели используются:

- объяснение, рассказ, замечания;
- команды, распоряжения, указания, подсчет и т. д.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, кинокольцовок, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы входят в группу практических:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. В целом.
2. По частям.

Соревновательный метод применяется после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки передвижения на лыжах.

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 1 года обучения.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении спортивного ориентирования.

Техника безопасности на занятиях по спортивному ориентированию. Популярность спортивного ориентирования в России.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях лыжной подготовки. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения..

3. Гигиена, закаливания, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви ориентировщика. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

5. Оборудование ориентировщика.

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

6. Изучение карты местности.

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.

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 КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение 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.

Инструкторская и судейская практика.

Изучение общих обязанностей судей. Практика судейства на старте, финише, в качестве контролера.

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 2-3 года обучения.

Теоретическая подготовка.

1. Топография, условные знаки, знакомство с спортивной картой.

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.

2. Работа с картами на местности.

Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

3. Спортивный компас.

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

4. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия.

5. Понятие контрольные пункты.

Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП.

6. Ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

Общая физическая подготовка.

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 незнакомомого 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 КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение 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.

Инструкторская и судейская практика.

Изучение общих обязанностей судей. Практика судейства на старте, финише, в качестве контролера.

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий учебно-тренировочного этапа .

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 обучающихся.

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 обучающихся. Технические навыки формируются на фоне поступательного развития физических качеств.

Преобладающей тенденцией динамики физических нагрузок на учебно-тренировочном этапе 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 учебно-тренировочный процесс на учебно-тренировочном этапе необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, а специализированные технико-тактические задания со спортивными картами выполнять во время проведения беговых нагрузок.

Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа.

№	Виды подготовки	Учебно-тренировочный этап	
		До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка	291	252
2.	Специальная физическая подготовка	116	271
3.	Спортивные соревнования	14	38
4.	Техническая подготовка	72	65
5.	Тактическая подготовка	37	50
6.	Теоретическая подготовка	42	50
7.	Психологическая подготовка	37	50
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	10
9.	Инструкторская практика	8	8
10.	Судейская практика	7	7
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	7	14
12.	Восстановительные мероприятия	7	13
13.	Самостоятельная подготовка	84	108
Общее количество часов в год		728	936

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья повышения дееспособности организма. Основы системы физического воспитания в России.

2. Влияние занятий спортом ориентированием на строение и функции организма спортсмена.

Совершенствование функций основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной, дыхания) под воздействием спортивного ориентирования. Обмен веществ и энергии в процессе занятий .

3. Гигиена, закаливание, питание и режим ориентировщика.

Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания. Основные пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества), их значение и потребность в них при занятиях ориентированием. Режим приема пищи. Питание в период соревнований.

4. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях спортивным ориентированием .

Требования к поведению занимающихся на занятиях и соревнованиях по спортивному ориентированию. Техника безопасности и предотвращения травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств. Меры страховки и само страховки. Соблюдение формы одежды и правил организации учебно-тренировочного процесса при работе на тренажерах.

5. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям спортивным ориентированием. Понятие об утомлении и переутомлении. Внешние признаки утомления. Причины и меры предупреждения переутомления у юных ориентировщиков..

6. Моральная и психологическая подготовка .

Специальная психическая подготовка и ее роль в ориентировании. Средства и методы воспитания специальных волевых качеств .

7. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Виды соревнований; судейство соревнований , состав судейской коллегии. Обязанности судей. Понятие о методике судейства. Взаимоотношения участников соревнований с судейской коллегией.

8.Изучение карты местности.

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.

9.Понятие контрольные пункты.

Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП.

10.Лыжный инвентарь, мази и парафины.

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение ориентировщика, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ): с предметами, без предметов; на месте, в движении; в парах, в кругу; комбинации ОРУ различной координационной сложности.

Гимнастические упражнения: с палками, мячами; на снарядах: перекладине, шведской стенке, гимнастической скамейке и т. п., различные прыжки для развития координации движений.

Легкоатлетические упражнения:

Бег: из различных ИП, с изменением направления, темпа, с преодолением препятствий, ускорения, повторный бег, бег по пересечённой местности, кросс и т. п.

Прыжки: в длину с места и с разбега, в высоту, тройной, с высоты и на высоту, различные сочетания прыжков и т. п.

Метание: в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность, на точность попадания с места и с шага, на дальность отскока мяча и т. п.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, лапта .

Эстафеты, подвижные игры различного характера, направленные на развитие определённых двигательных качеств различными средствами.

Упражнения для развития силы рук.

1. Лежа в упоре на руках сгибание и разгибание рук
2. Стоя на руках (с поддержкой партнера) сгибание и разгибание рук.
4. «Тачка» - партнер держит ноги, а упражняющийся идет на руках.
5. Подтягивание на перекладине.
6. Лазание по канату, шесту, наклонной лестнице.
7. Упражнения со штангой в жиме, рывке и толчке.
8. Упражнения с гантелями, гириями.
9. Толкание и метание ядра одной и двумя руками.
10. Упражнения с набивным мячом.
11. Упражнения на брусьях, перекладине.

Упражнения для развития силы ног.

1. Ноги на ширине плеч, глубокие приседания на всей ступне, поднимая руки вперед.
2. Приседание на одной ноге - «пистолетик»
3. Прыжки на месте со скакалкой и гантелями.
4. Приседание со штангой или партнером на спине.
5. Прыжки в высоту и длину с места и с разбега.
6. Прыжки тройные и пятерные.

Упражнения для развития выносливости:

- бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс).
- смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемы).
- гребля (байдарочная, народная, академическая).
- плавание на средние и длинные дистанции.
- езда на велосипеде (по шоссе и кросс) и др.
- интенсивная ходьба по пересеченной местности
- быстрая ходьба широким шагом-выпадом

Упражнение для развития силы:

Упражнения с отягощением собственным весом:

- а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях;
- б) подтягивание на перекладине;
- в) переход из вися в упор на перекладине (силой);
- г) лазание по канату без помощи ног;
- д) приседание на одной и двух ногах;
- е) поднимание ног в положении лежа или в вися на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены.

С внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы):

- а) броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях;
- б) вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами).

Упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги,

скачки в таком же положении и т.п.

Упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц.

Упражнения на тренажерах. Используются разнообразные тренажеры с тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях.

Упражнения для развития быстроты:

-бег на короткие дистанции (30-100 м).

-прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега.

-беговые упражнения спринтера.

-спортивные игры.

Все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов.

Упражнения для развития ловкости:

-спортивные игры.

-элементы акробатики.

-прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями.

Упражнения для развития гибкости:

-маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища).

-то же с помощью партнера (для увеличения амплитуды).

Все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, лучше их выполнять сериями по несколько повторений в каждой.

Упражнения для развития равновесия:

-маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища)

- также приседания на уменьшенной опоре.

-то же на повышенной опоре.

-то же на неустойчивой (качающейся) опоре.

ходьба, бег и прыжки на тех же видах опор.

Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата:

- наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; кружение и повороты головы (2 движения в 1 с) движения головой в различных положениях (2-3 движения в 1 с);

-повороты на 180 и 360° на месте и в движении;

-наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны, то же многократно с последующим выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90-180° в прыжке и другие упражнения вращательного характера.

Кроме этого, применяются разного ряда тренажеры (на неустойчивой, вращательной, качающейся, катящейся опоре) как развивающие равновесие, так и укрепляющие суставы.

Для развития скоростно-силовых качеств применяются:

- различные прыжки и прыжковые упражнения:
- многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений (из глубокого приседа на всей ступне или на носках) в различных направлениях (вверх, вперед, вверх по склону или по лестнице, выпрыгивание на препятствие, через невысокие барьеры, в глубину с тумбы или обрыва и т.п.)

Для развития скоростно-силовых качеств мышц рук и плечевого пояса применяются :

- разнообразные упражнения с внешними отягощениями (набивными мячами, ядрами, гантелями)
- с отягощением собственным весом.

Возможно применение различных амортизаторов и эспандеров, приближающих упражнение к характеру движений в лыжных ходах.

Упражнений для развития силы и силовой выносливости :

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа или в упоре на скамейке.
- прогибание назад стоя (достать ладонями пятки) - наклон вперед-вниз.
- подтягивание на перекладине или на ветке дерева.
- смена ног в выпаде прыжком.
- из упора лежа упор присев толчком обеих ног.
- поднимание прямых ног в висе на перекладине.
- приседание на одной ноге ("пистолет").
- повороты и вращения туловища.
- из приседа или полуприседа выпрыгивание вверх.
- из положения лежа поднимание туловища, ног, ног и туловища вместе.

На брусках :

- в упоре на руках передвижение вперед и назад с поочередными или одновременными перехватами руками.
- в упоре на руках сгибание и разгибание рук.
- в упоре на руках сгибание рук на махе вперед и разгибание на махе назад, затем разгибание на махе вперед и сгибание на махе назад.

Прыжковые упражнения:

- скачки на одной ноге
- многократные прыжки с ноги на ногу с сильным и быстрым отталкиванием и полетом
- чередование прыжков со скачками (например, три скачка и два прыжка).
- выпрыгивание вперед из приседа или полуприседа на обеих ногах (рис. 76).
- выпрыгивание вперед из полуприседа на одной ноге с приставлением ее при приземлении

Для развития выносливости применяется: кроссовый бег по пересеченной местности;

Для развития ловкости, координации движений и быстроты - спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол) и т.д.

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.

Основной задачей технической подготовки на этапе спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. 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. Топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров сложной конфигурации. Вычерчивание простых схем и спортивных карт (полигона, парка и т.д.).

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Тренировка базовых качеств ориентировщиков: памяти, внимания, мышления. Комплексные тренировки. Надо постоянно развивать тактическое мышление — создавать мыслительные модели соревновательной ситуации. На учебно-тренировочном этапе обучающиеся 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, что является важной составной частью технико-тактического мастерства ориентировщика.

4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа совершенствования спортивного мастерства .

Задачи и преимущественная направленность тренировок направлены на:

- 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 совершенствования спортивного мастерства 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. Основопологающим является положение о том, что нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям спортсменов-ориентировщиков и направлены на повышение спортивного мастерства.

Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования спортивного мастерства.

№	Виды подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка	280
2.	Специальная физическая подготовка	430
3.	Спортивные соревнования	70
4.	Техническая подготовка	70
5.	Тактическая подготовка	60
6.	Теоретическая подготовка	60
7.	Психологическая подготовка	60
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	14

10.	Инструкторская практика.	10
10.	Судейская практика	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	20
12.	Восстановительные мероприятия	20
13.	Самостоятельная подготовка	144
Общее количество часов в год		1248

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья повышения дееспособности организма. Основы системы физического воспитания в России.

2. Влияние занятий спортивным ориентированием на строение и функции организма спортсмена.

Совершенствование функций основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной, дыхания) под воздействием спортивного ориентирования. Обмен веществ и энергии в процессе занятий .

3. Гигиена, закаливание, питание и режим ориентировщика.

Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания. Основные пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества), их значение и потребность в них при занятиях ориентированием. Режим приема пищи. Питание в период соревнований.

4. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях спортивным ориентированием .

Требования к поведению занимающихся на занятиях и соревнованиях по спортивному ориентированию. Техника безопасности и предотвращения травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств. Меры страховки и самостраховки. Соблюдение формы одежды и правил организации учебно-тренировочного процесса при работе на тренажерах.

5. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям спортивным ориентированием. Понятие об утомлении и переутомления. Внешние признаки утомления. Причины и меры предупреждения переутомления у юных ориентировщиков..

6. Моральная и психологическая подготовка .

Специальная психическая подготовка и ее роль в ориентировании. Средства и методы воспитания специальных волевых качеств .

7. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Виды соревнований; судейство соревнований , состав судейской коллегии.

Обязанности судей. Понятие о методике судейства. Взаимоотношения участников соревнований с судейской коллегией.

8. Изучение карты местности.

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.

9. Контрольные пункты.

Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП.

10. Лыжный инвентарь, мази и парафины.

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение ориентировщика, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Гимнастические упражнения: на снарядах: перекладине, шведской стенке, гимнастической скамейке и т. п., различные прыжки

Легкоатлетические упражнения:

Бег: из различных ИП, с изменением направления, темпа, с преодолением препятствий, ускорения, повторный бег, бег по пересечённой местности, кросс и т. п.

Прыжки: в длину с места и с разбега, в высоту, тройной, с высоты и на высоту, различные сочетания прыжков и т. п.

Спортивные игры : баскетбол, волейбол, футбол, лапта и т. п

Упражнения для развития силы рук.

1. Лежа в упоре на руках сгибание и разгибание рук
2. Стоя на руках (с поддержкой партнера) сгибание и разгибание рук.
 1. «Тачка» - партнер держит ноги, а упражняющийся идет на руках.
 2. Подтягивание на перекладине.
 3. Лазание по канату, шесту, наклонной лестнице.
 4. Упражнения со штангой в жиме, рывке и толчке.
 5. Упражнения с гантелями, гирями.
 6. Толкание и метание ядра одной и двумя руками.
 7. Упражнения с набивным мячом.
 8. Упражнения на брусках, перекладине.

Упражнения для развития силы ног.

1. Ноги на ширине плеч, глубокие приседания на всей ступне, поднимая руки вперед.
2. Приседание на одной ноге - «пистолетик»
3. Прыжки на месте со скакалкой и гантелями.
4. Приседание со штангой или партнером на спине.
5. Прыжки в высоту и длину с места и с разбега.
6. Прыжки тройные и пятерные.

Упражнения для развития выносливости:

- бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс).
- смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемы).
- гребля (байдарочная, народная, академическая).
- плавание на средние и длинные дистанции.
- езда на велосипеде (по шоссе и кросс) и др.
- интенсивная ходьба по пересеченной местности
- быстрая ходьба широким шагом-выпадом

Упражнение для развития силы:

Упражнения с отягощением собственным весом:

- а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях;
- б) подтягивание на перекладине;
- в) переход из виса в упор на перекладине (силой);
- г) лазание по канату без помощи ног;
- д) приседание на одной и двух ногах;
- е) поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены.

С внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы):

- а) броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях;
- б) вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами).

Упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.

Упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц.

Упражнения на тренажерах. Используются разнообразные тренажеры с тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях.

Упражнения для развития быстроты:

- бег на короткие дистанции (30-100 м).
- прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные) и с разбега.
- беговые упражнения спринтера.
- спортивные игры.

Все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов.

Упражнения для развития ловкости:

- спортивные игры.
- элементы акробатики.
- прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями.

Для развития скоростно-силовых качеств применяются:

- различные прыжки и прыжковые упражнения :
- многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений (из глубокого приседа на всей ступне или на носках) в различных направлениях (вверх, вперед, вверх по склону или по лестнице, выпрыгивание на препятствие, через невысокие барьеры, в глубину с тумбы или обрыва и т.п.)

Для развития скоростно-силовых качеств мышц рук и плечевого пояса применяются :

- разнообразные упражнения с внешними отягощениями (набивными мячами, ядрами, гантелями);
- с отягощением собственным весом.

Возможно применение различных амортизаторов и эспандеров, приближающих упражнение к характеру движений в лыжных ходах.

Упражнений для развития силы и силовой выносливости:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа или в упоре на скамейке;
- прогибание назад стоя (достать ладонями пятки) - наклон вперед-вниз;
- подтягивание на перекладине или на ветке дерева;
- смена ног в выпаде прыжком;
- из упора лежа упор присев толчком обеих ног;
- поднимание прямых ног в висе на перекладине;
- приседание на одной ноге ("пистолет");
- повороты и вращения туловища;
- из приседа или полуприседа выпрыгивание вверх;
- из положения лежа поднимание туловища, ног, ног и туловища вместе.

На брусьях :

- в упоре на руках передвижение вперед и назад с поочередными или одновременными перехватами руками;
- в упоре на руках сгибание и разгибание рук;
- в упоре на руках сгибание рук на махе вперед и разгибание на махе назад, затем разгибание на махе вперед и сгибание на махе назад.

Прыжковые упражнения:

- скачки на одной ноге:
- многократные прыжки с ноги на ногу с сильным и быстрым отталкиванием и полетом;
- чередование прыжков со скачками (например, три скачка и два прыжка);
- выпрыгивание вперед из приседа или полуприседа на обеих ногах;
- выпрыгивание вперед из полуприседа на одной ноге с приставлением ее при приземлении.

Для развития выносливости применяется: кроссовый бег по пересеченной местности;

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Специальные упражнения разделяются на две подгруппы: а) специально подготовительные; б) специально подводящие. Специально подготовительные

упражнения применяются для развития физических и волевых качеств применительно к лыжным гонкам. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах.

В группу специальных упражнений включаются упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, в способах передвижения на лыжах (например, в отталкивании), а также широкий круг имитационных упражнений (на месте и в движении). Имитационные упражнения могут применяться как для совершенствования отдельного элемента техники, так и для нескольких элементов (в связке).

Применение тренажеров (передвижение на лыжероллерах) значительно расширяет возможности воздействия специальных упражнений. Круг специальных упражнений, применяемых в тренировке ориентировщиков, в настоящее время достаточно широк. Вместе с тем необходимо отметить, что одни и те же упражнения (например, имитационные и передвижение на лыжероллерах) в зависимости от поставленных задач и методики применения, могут быть использованы и как подготовительные, и как подводящие упражнения. В начале подготовительного периода имитационные упражнения, применяемые в небольшом объеме, используются как средство обучения и совершенствования элементов техники. Осенью же объем и интенсивность применения этих упражнений в тренировке на общем фоне высокого развития силы, силовой выносливости, быстроты, ловкости и гибкости основное внимание уделяется развитию общей и специальной (скоростной) выносливости и скоростно-силовым качествам. Специальные упражнения широко применяются в подготовке спортсменов в различных видах.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Основной задачей технической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства является совершенствование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. 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. Топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров сложной конфигурации. Вычерчивание простых схем и спортивных карт (полигона, парка и т.д.).

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Тренировка базовых качеств ориентировщиков: памяти, внимания, мышления. Комплексные тренировки. Надо постоянно развивать тактическое мышление — создавать мыслительные модели соревновательной ситуации. На этапе совершенствования спортивного мастерства обучающиеся 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, что является важной составной частью технико-тактического мастерства ориентировщика.

4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа высшего спортивного мастерства .

Задачи этапа:

1. Повышение уровня общего физического развития и укрепления здоровья.
2. Совершенствование специальных физических качеств.
3. Повышение общей и специальной функциональной физической подготовки.
4. Формирование мобилизационной готовности у спортсменов.

Дальнейшее совершенствование уровня общей и специальной физической подготовленности, совершенствование технического мастерства ориентировщиков с учетом их индивидуальных анатомо-морфологических особенностей и специфических качеств, необходимых ориентировщику, повышение соревновательного опыта, дальнейшее развитие волевых качеств и психологической подготовленности к участию в ответственных соревнованиях, совершенствование знаний .

Главная задача сводится к выполнению норматива МС и МСМК. Основное содержание тренировочного процесса составляют специально-подготовительные упражнения, объем ОФП снижается.

Находясь в составах сборных команд, спортсмены должны выдерживать значительные физические и психические нагрузки, уметь в экстремальных(соревновательных) условиях показывать достижения международного уровня. В целом по содержанию тренировочный процесс является логическим продолжением рассмотренных выше этапов подготовки.

Таким образом, система многолетнего тренировочного процесса имеет единую для всех этапов цель – планомерный рост спортивно-технического мастерства. Решающиеся на каждом этапе задачи не находятся в противоречии: решение предыдущих задач способствует успешному выполнению последующих.

Годовой учебно-тренировочный план этапа высшего спортивного мастерства.

№	Виды подготовки	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка	366
2.	Специальная физическая подготовка	548
3.	Спортивные соревнования	100
4.	Техническая подготовка	116
5.	Тактическая подготовка	90
6.	Теоретическая подготовка	88
7.	Психологическая подготовка	88
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	16
9.	Инструкторская практика.	10
10.	Судейская практика	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	20
12.	Восстановительные мероприятия	20
13.	Самостоятельная подготовка	192
Общее количество часов в год		1664

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Влияние занятий спортивным ориентированием на строение и функции организма спортсмена.

Совершенствование функций основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной, дыхания) под воздействием спортивного ориентирования. Обмен веществ и энергии в процессе занятий .

2. Гигиена, закаливание, питание и режим ориентировщика.

Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания. Основные пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества), их значение и потребность в них при занятиях ориентированием. Режим приема пищи. Питание в период соревнований.

3. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях спортивным ориентированием .

Требования к поведению занимающихся на занятиях и соревнованиях по спортивному ориентированию. Техника безопасности и предотвращения травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств. Меры страховки и самостраховки. Соблюдение формы одежды и правил организации учебно-тренировочного процесса при работе на тренажерах.

4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой

и спортом. Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям спортивным ориентированием. Понятие об утомлении и переутомлении. Внешние признаки утомления. Причины и меры предупреждения переутомления у юных ориентировщиков..

5. Моральная и психологическая подготовка .

Специальная психическая подготовка и ее роль в ориентировании. Средства и методы воспитания специальных волевых качеств .

6. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Виды соревнований; судейство соревнований , состав судейской коллегии.

Обязанности судей. Понятие о методике судейства. Взаимоотношения участников соревнований с судейской коллегией.

7.Изучение карты местности.

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.

8.Лыжный инвентарь, мази и парафины.

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение ориентировщика, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

9.Основы методики обучения и тренировки ориентировщиков.

Основы методики обучения и тренировки по спортивному ориентированию. Выявление причин и исправление ошибок при обучении технике передвижения на лыжах. Перспективное /многолетнее/ планирование. Периодизация учебно- тренировочного процесса. Задачи по периодам и средства для их решения. Хронометраж занятий .Основы обучения отдельным технико-тактическим действиям . Этапы обучения. Задачи и содержание этапа ознакомления, этапа формирования двигательного умения и этапа формирования двигательного навыка.

10. Периодизация спортивной тренировки в спортивном ориентировании .

Понятие о мезоциклах спортивной тренировки. Разновидности мезоциклов. Факторы, определяющие структуру и содержание мезоциклов.Особенности построения втягивающего, базового, контрольно-подготовительного, соревновательного и восстановительно-подготовительного мезоциклов.

11. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки .

Многолетнее перспективное планирование как основа высоких спортивных достижений в спортивном ориентировании. Содержание и технология составления индивидуального перспективного плана тренировки: цели, задачи, сроки, возрастные границы динамики спортивного мастерства, основные этапы подготовки и выступления в соревнованиях, задачи этапов, параметры тренировочных нагрузок, операция планирования. Разработка и составление индивидуальных перспективных планов подготовки на 4 года. Способы коррекции планов на основе данных педагогического контроля. Средства и методы оперативного, текущего и поэтапного

педагогического контроля за состоянием спортсмена и динамикой тренировочных нагрузок.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
2. Бег низкой, высокой интенсивности.
3. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения туловища.
4. Прыжки, многоскоки (вперед, в стороны, назад, с поворотами на одной и обеих ногах).
5. Приседания, отжимания, подтягивания.
6. Упражнения на равновесие на бревне, натянутом тросе, парные упражнения.
7. Кувырки, перевороты.
8. Подвижные игры, спортивные игры, эстафеты.
9. Акробатические упражнения, упражнения на гибкость.
10. Велосипедная подготовка.
11. Упражнения для мышц брюшного пресса и туловища.
12. Упражнения для мышц таза и ног.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

В зимнее время основным средством СФП является:

- передвижение на лыжах по пересеченной местности.

В летнее время кроссовая подготовка с измерением расстояний на карте и на местности, Ориентирование карты по компасу.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Основной задачей технической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства является совершенствование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. С этой целью применяется широкий круг средств и методов, направленных на приобретение опыта и проверки технико-тактических навыков в различных условиях соревновательной деятельности. Также техническая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства направлена на совершенствование техники лыжных ходов в условиях учебно-тренировочного занятия и соревнований в зимний период.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Тренировка базовых качеств ориентировщиков: памяти, внимания, мышления. Комплексные тренировки. Надо постоянно развивать тактическое мышление — создавать мыслительные модели соревновательной ситуации. На этапе высшего спортивного мастерства обучающиеся 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, что является важной составной частью технико-тактического мастерства ориентировщика.

4.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя с обучающимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Специфика биатлониста прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основной задачей психологической подготовки на этапах спортивной подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя с обучающимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Основные методы и приёмы психологической подготовки.

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения,

Главный метод воздействия-убеждение, воздействие на сознание биатлониста.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача-снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия-косвенное внушение.

3. Аутотренинг-самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психологического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения-высшие уровни самосознания и саморегуляции.

4.7. Рекомендации по технико-тактической подготовке.

Тактическая подготовленность биатлонистов определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его физической, технической, морально-волевой интеллектуальной подготовленности для достижения цели, поставленной в соревновании.

Тактическая деятельность спортсмена складывается из решения серии задач, направленных на достижение цели в конкретном соревновании.

Для биатлонистов характерны следующие цели:

1. Показать оптимальный для себя результат.

2. Выполнить стрельбу на огневом рубеже с наименьшими штрафами.

Достижение данных целей, реальных для спортсмена, во многом зависит от его тактической подготовленности, которая определяется совокупностью характеристик, перечень и оценка вклада в тактическую подготовленность.

По динамике скорости преодоления отрезков дистанции относительно средней скорости можно выделить следующие основные тактические варианты бега соревновательных дистанций без учета действий соперника:

-относительно быстрое начало дистанции;

-относительно равномерное преодоление дистанции;

-относительно медленное начало дистанции.

Учебный материал по тактической подготовке.

Характеристика тактической подготовленности	зачет
Умение самостоятельно принимать правильные решения в зависимости от изменения тактической обстановки	+
Умение преодолевать дистанцию по временному графику	+
Умение финишировать на дистанции, проходить последний финишный круг	+
Умение учитывать особенности своей подготовленности для реализации тактических замыслов	+
Умение равномерно преодолевать дистанцию	+
Умение выиграть старт у соперников	+
Умение составить тактический план к предстоящим соревнованиям	+
Умение проанализировать свои действия в прошедших	+

соревнованиях	
Знание тактики основных соперников на соревнованиях различного уровня	+
Умение наблюдать за тренером и вносить коррективы в преодоления дистанции и стрельбы	+
Навыки сохранения собственной физической формы	+
Умение выбрать тактический вариант с учетом сильных и слабых сторон подготовленности соперника	+
Умение наблюдать за соперниками и оценивать их действия в ходе соревнований	+

4.8. Требования по технике безопасности к обучающимся в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований по спортивному ориентированию.

Изучение требований техники безопасности должно осуществляться в рамках теоретических занятий, повторяться и контролироваться во время практических занятий.

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям по спортивному ориентированию допускаются обучающиеся:

- не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивным ориентированием
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- в спортивной одежде и обуви,

На занятиях спортивным ориентированием обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения для обучающиеся.

Опасными факторами при занятиях спортивным ориентированием являются:

- травмы при падении;
- травмы при столкновениях;
- выполнение упражнений без разминки;
- обморожение или переохлаждение при проведении занятий при ветре 1.5-2.0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов С ;
- потертости от лыжных ботинок;
- травмы в связи с не исправным лыжным инвентарем (палки, крепления, лыжи, ботинки)

1.2. Обучающиеся должны знать место нахождения аптечки для оказания первой медицинской помощи и уметь под руководством тренера оказывать первую доврачебную помощь. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

1.3. На местах проведения учебно-тренировочных занятий должны быть предусмотрены:

- техническая информация об опасных местах в районе проведения тренировки, соревнований , путях обхода и способах ограждения;

1.4. Обучающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя подходить к спортивному оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

1.5. Обучающиеся допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, отстраняются от учебно-тренировочного занятия до прохождения инструктажа.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Перед началом занятий обучающиеся обязаны:

- изучить содержание настоящей инструкции;
- надеть спортивную одежду и обувь, перчатки, шапочку в соответствии с погодными условиями.

2.2. Тренер-преподаватель перед началом занятий обязан убедиться в подготовленности лыжной трассы в зимний период.

2.3. Тренер-преподаватель должен обозначить на карте и оградить на местности запрещенные для бега районы.

2.4. Оповестить обучающихся о необходимости соблюдения тех или иных мер предосторожности при прохождении отдельных участков дистанции.

2.5. Оповестить обучающихся о действиях в случае потери ориентировки.

2.6. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

2.7. Обучающиеся обязаны проверить исправность лыжного инвентаря – ботинки, крепления, лыжи, палки.

2.8. Лыжные ботинки должны быть подобраны в соответствии с размером ноги, чтобы не было потертостей, мозолей.

3. Требования безопасности во время занятий:

3.1. Во время занятий обучающиеся обязаны:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя;
- внимательно слушать объяснения тренера-преподавателя и четко выполнять задания;

Летний , осенний, весенний периоды

- во избежание лесных пожаров не разводить костры;
- не пробовать на вкус незнакомые растения, плоды и грибы;
- не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, не знакомые растения, грибы, кустарники;
- при передвижении не снимать обувь, не ходить босиком;
- во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями не пить воду из открытых водоемов, использовать питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой;
- соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать тренера об ухудшении состояния здоровья или травмах;

Зимний период

- при выходе на улицу из помещения лыжи должны охладиться, чтобы не образовалась корка льда;
- при движении по тренировочному кругу соблюдать достаточные интервалы движения во избежание столкновений;
- во избежание столкновений исключить резкую остановку во время движения;

- во время спуска нельзя выставлять вперед лыжные палки, при падении быстро встать и продолжить движение или отойти в сторону;
 - следить за обучающимися, чтобы не было обморожений;
- уходить с тренировочного круга без разрешения тренера-преподавателя;

3.2. Обучающимся запрещается:

- выполнять упражнения с использованием неисправных спортивных снарядов;
- двигаться по лыжной трассе противоходом строго запрещено

3.3. На тренировках и соревнованиях контролеры КП и судьи службы дистанции, находящиеся в районе проведения занятий и соревнований должны указывать явно заблудившимся участникам дорогу на финиш. Контролеры КП должны быть об этом проинформированы.

- уходить с тренировочного круга без разрешения тренера-преподавателя;

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей на руках или ногах, а также при плохом самочувствии или получении травмы обучающиеся должны прекратить занятия, сообщить об этом тренеру-преподавателю, и действовать в соответствии с его указаниями.

4.2. При обнаружении во время занятий признаков обморожения обучающийся должен сообщить об этом тренеру-преподавателю и действовать в соответствии с его указаниями.

4.3. При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивного инвентаря) немедленно сообщить об этом лицу тренеру-преподавателю, и действовать в соответствии с его указаниями.

4.4. При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю, или медработнику оказать пострадавшему первую помощь.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

Тренер-преподаватель обязан проверить всех обучающихся по списку вернувшихся с тренировочного круга.

После окончания занятий обучающийся обязан:

- очистить лыжи, палки, ботинки от снега;
- инвентарь поставить в специальное место;
- сразу после тренировки нельзя пить холодную воду и охлажденные напитки;
- переодеться в сухую одежду, переобуться;
- при обнаружении неисправности спортивного оборудования, проинформировать об этом тренера-преподавателя;
- лыжные ботинки поставить сушиться в специальное место

6. Заключительные положения.

6.1. Проверка и пересмотр настоящей инструкции осуществляются не реже одного раза в пять лет.

6.2. Инструкция должна быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:

- при изменении условий проведения занятий по спортивному ориентированию;
- при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда;
- при внедрении нового спортивного оборудования и (или) технологий;

- по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев;
- по требованию представителей органов по труду субъектов Российской Федерации или органов федеральной инспекции труда.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивное ориентирование» с учетом главы V ФССП относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки,
- возраст обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивное ориентирование» участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивное ориентирование» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований,
- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «спортивное ориентирование».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки предусмотрено:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта;
- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки ;
- спортивная экипировка;

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерен	Количест изделий
1	Бензокоса (триммер бензиновый)	штук	1
2	Бензопила	штук	1
3	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	компл	10
4	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	компл	10
5	Конус высотой 15 см	штук	20
6	Конус высотой 30 см	штук	20
7	Конус высотой от 50 до 75 см	штук	20
8	Мяч баскетбольный	Штук	2
9	Мяч волейбольный	Штук	2
10	Мяч футбольный	Штук	2
11	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки	комплек	15
12	Секундомер электронный	штук	10
13	Станции для контактной/бесконтактной электронной отметки	штук	15
14	Станции программирования системы электронной отметки	штук	2
15	Стартовые колодки	штук	4
16	Табло электронное	штук	1
17	Штанга тяжелоатлетическая	комплек	5
18	Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки	штук	20
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»			
19	Бензопила	штук	1
20	Дрель ручная для роторных щеток	штук	1
21	Лыжные мази и парафины для подготовки лыж	комплек	4
22	Маска защитная со стеклом с противогазовым фильтром для защиты органов дыхания и глаз при подготовке лыж фторовыми смазками	штук	1
23	Мяч баскетбольный	штук	2

24	Мяч баскетбольный	штук	2
25	Мяч футбольный	штук	2
26	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки	комплек	15
27	Планшет для ориентирования	штук	10
28	Пробка синтетическая	штук	40
29	Секундомер электронный	штук	10
30	Скребок пластиковый для обработки лыж (3 мм)	штук	10
31	Скребок стальной для обработки лыж	штук	1
32	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс	штук	1
33	Станок для подготовки лыж	комплек	2
34	Станции для контактной/бесконтактной электронной отметки	штук	15
35	Станции программирования системы электронной отметки	штук	2
36	Табло электронное	штук	1
37	Термометр наружный	штук	5
38	Тренажер лыжника для развития верхнего плечевого пояса	штук	1
39	Утюг для смазки лыж	штук	1
40	Щетки для обработки лыж	штук	10
41	Щетки роторные для подготовки лыж	комплек	1
42	Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки	штук	20
43	Эспандер лыжника	штук	14

Спортивный инвентарь.

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Един ица измер ения	Расчетна я единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочн ый этап (этап спортивной специализаци		Этап совершенство вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивно го мастерств	
				количе с-тво	срок экспл (лет)	коли честв	срок эксплу (лет)	коли честв	срок экспл(лет)	коли честв о	сро к экспл (ле
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»											
1	Картографический материал	комплект	на обуч	1	1	2	1	3	1	3	1
2	Компас для спорт ориентирования	штук	на обуч	1	2	1	2	2	2	3	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»											
3	Картографический материал	комплект	на обуч	1	1	2	1	2	1	3	1
4	Компас для спорт. ориентирования	штук	на обуч	1	2	1	2	1	2	1	1
5	Крепления лыжные	пар	на обуч	1	2	1	2	2	1	2	1
6	Лыжероллеры	пар	на обуч	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Лыжи гоночные	пар	на обуч	1	2	1	2	2	1	2	1
8	Палки для лыжных гонок	пар	на обуч	1	2	1	2	2	1	2	1
9	Планшет для ориентирования	штук	на обуч	1	2	1	1	2	1	2	1

Обеспечение спортивной экипировкой.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации	количество	срок
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»											
1.	Костюм для участия в соревнованиях	штук	на обуч	1	2	1	2	2	1	3	1
2.	Костюм тренировочный зимний	штук	на обуч	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Костюм тренировочный летний	штук	на обуч	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетич	пар	на обуч	1	1	1	1	2	1	2	1
5.	Носки	пар	на обуч	-	-	2	1	4	1	6	1
6.	Термобелье	компл	на обуч	-	-	1	1	1	1	2	1
7.	Туфли беговые для спортивн ориентирования.	пар	на обуч	1	2	1	2	2	1	2	1
8.	Шапка	штук	на обуч	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Щиповки легкоатлетич	пар	на обуч	-	-	1	2	1	2	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»											
10.	Ботинки лыжные	пар	на обуч	1	2	1	2	2	1	3	1
11.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обуч	-	-	1	2	2	2	2	2
12.	Костюм тренировочный зимний	штук	на обуч	-	-	1	2	1	1	1	1
13.	Костюм тренировочный летний	штук	на обуч	-	-	1	2	1	1	1	1
14.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обуч	1	1	1	1	2	1	2	1
15.	Носки	пар	на обуч	1	1	2	1	4	1	6	1
16.	Перчатки лыжные	пар	на обуч	-	-	1	2	2	1	2	1
17.	Планшет для ориентирования	штук	на обуч	1	2	1	1	2	1	2	1
18.	Термобелье	комплект	на обуч	-	-	-	-	1	1	2	1
19.	Шапка	штук	на обуч	-	-	1	1	1	1	1	1
20.	Чехол для лыж	штук	на обуч	-	-	1	3	1	2	1	2

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Кадровые условия реализации Программы с учётом подпункта 13.1 ФССП, уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации с учётом подпункта 13.2 ФССП:

Требования к кадровому составу организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203),

профессиональным стандартом «Тренер», утверждённым приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный №68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта, утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н(зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивно мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивное ориентирование», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Тренеры-преподаватели повышают непрерывно свое профессиональное мастерство, проходят курсы повышения квалификации один раз в пять лет.

6.3. Информационно-методическое обеспечение программы.

Нормативные документы.

1. Федеральный закон Российской Федерации от 04 декабря 2007 г. N 239-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».
2. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030г., утверждённая распоряжением Правительства РФ от 28.12.2021г №3894-р.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование », утверждённый приказом Минспорта России от 21.11.2022 г № 1039

Использованная литература.

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Борилькевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А.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, 1984.
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 в спортивном ориентировании: Учебное пособие.– Смоленск: СГИФК, 1995.
10. Воронов Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие.– Смоленск: СГИФК, 1998.
11. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие.– Смоленск: СГИФК, 1998.
12. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико–тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.– Смоленск, 1998.
13. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
14. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
15. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.– М.: Физкультура и спорт, 1985.
16. Константинов Ю.С. Программа детско-юношеской спортивной школы по спортивному ориентированию. – М.: ЦДЭТС МП СССР, 1978.
17. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков–разрядников.– М.: Физкультура и спорт, 1984.

18. Магомедов А.М., Сафонова М.В. Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию. – М.: ЦРИБ “Турист”, 1978.

19. Нурмица В. Спортивное ориентирование. – М.: ФСО РФ, 1997.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

- 1 Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации
 (<http://www.minsport.gov.ru/>)
- 2 Официальный интернет-сайт федерации спортивного ориентирования России
 (<http://www.rufso.ru>).
- 2 Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)