

**Муниципальное бюджетное учреждение
спортивная школа олимпийского резерва №1 города Сочи**

**ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

**Разработана на основе
Федерального стандарта
спортивной подготовки
по виду спорту
спортивное ориентирование,
утвержденного приказом
Минспорта России
от 20 ноября 2014 года № 930**

г. Сочи, 2017 год

СОГЛАСОВАНО

решение тренерского совета
МБУ СШОР № 1 г. Сочи
протокол № 1
от «30» 01 2017 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СШОР № 1 г. Сочи



Миргородская О.П.
01 2017 года

Авторы программы:

Брыченко Яна Юрьевна – заместитель директора МБУ СШОР №1 г. Сочи;
Фещук Наталья Анатольевна – тренер по спортивному ориентированию МБУ СШОР №1 г. Сочи.

Рецензенты:

Фунтяков Владислав Викторович – Президент Федерации спортивного ориентирования города Сочи.
Поволоцкая Галина Федоровна – тренер по спортивному ориентированию МБУ СШОР №1 г. Сочи.

Срок реализации Программы:

- на этапе начальной подготовки – 3 года,
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет,
- на этапе спортивного совершенствования – 3 года,
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» (далее «Программа») разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование, утвержденного приказом Минспорта России от 20 ноября 2014 года № 930. При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программа содержит нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность физкультурно-спортивных организаций, комплекс основных параметров и основополагающие принципы подготовки ориентировщиков в процессе многолетней тренировки и рассчитана на 11-летней и более срок реализации.

Программа предназначена для физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта спортивное ориентирование.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	стр. 5
1.1. Характеристика спортивного ориентирования как вида спорта и его отличительные особенности.....	стр. 5
1.2. Специфика организации тренировочного процесса.....	стр. 6
1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени).....	стр. 11
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	стр. 19
2.1. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	стр. 19
2.2. Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки.....	стр. 21
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности...	стр. 23
2.4. Режимы тренировочной работы.....	стр. 24
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку по спортивному ориентированию.....	стр. 27
2.6. Предельные тренировочные нагрузки и объем соревновательной деятельности.....	стр. 33
2.7. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	стр. 34
2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.....	стр. 37
2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	стр. 38
2.10. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	стр. 41
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	стр. 47
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и соревнований.....	стр. 47
3.2. Планирование спортивных результатов.....	стр. 56
3.3. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	стр. 58
3.4. Программный материал для практических занятий.....	стр. 66
3.4.1. Этап начальной подготовки.....	стр. 66
3.4.2. Тренировочный этап.....	стр. 76
3.4.3. Этап совершенствования спортивного мастерства.....	стр. 84
3.4.4. Этап высшего спортивного мастерства.....	стр. 90
3.5. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	стр. 94
3.6. Планы применения восстановительных средств.....	стр. 96
3.7. Планы антидопинговых мероприятий.....	стр. 99

3.8. Планы инструкторской и судейской практики.....	стр. 103
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	стр. 105
4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность.....	стр. 105
4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.....	стр.106
4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.....	стр.109
4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования...	стр. 112
5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	стр. 118
5.1. Список литературных источников.....	стр. 118
5.2. Перечень Интернет-ресурсов.....	стр. 119
ПРИЛОЖЕНИЕ № 1.....	стр. 121
ПРИЛОЖЕНИЕ № 2.....	стр. 122

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика спортивного ориентирования как вида спорта и его отличительные особенности

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники, активно передвигаясь при помощи спортивной карты и компаса должны пройти маршрут, спланированный на местности и отмеченный контрольными пунктами.

Спортивное ориентирование зародилось в Скандинавии, где лес представляет собой идеальную арену для проведения соревнований. Спустя годы, этот вид спорта получил всемирную популярность, и сейчас он являет собой тонкий баланс тактики ориентирования и атлетических возможностей. Участники соревнований стартуют по одному с интервалом в одну или несколько минут и получают на старте крупномасштабную карту, на которой обозначен маршрут. Этот маршрут промаркирован несколькими промежуточными контрольными точками (КТ), которые участник должен посетить в заданной последовательности и пройти весь маршрут как можно быстрее. Спортсмен должен использовать весь свой опыт, чтобы выбрать и пройти собственный маршрут с оптимальной для себя скоростью - слишком быстро, и рискуешь потерять свое местонахождение и затем тратить время на его восстановление; слишком медленно, и тогда соперники обгонят тебя. В спортивном ориентировании есть даже такое правило - «Не беги быстрее головы». В среднем соревнования длятся 60-80 минут. Ориентирование является циклическим видом спорта, требующим проявления выносливости, кроме того, ориентирование невозможно без проявления спортсменом интеллектуальных способностей. Не имеется никакого четкого маршрута - на дистанции ориентировщик должен передвигаться бегом с помощью карты и компаса. Чтобы иметь успех в ориентировании бегом, атлету нужно обладать отличными способностями в чтении карты, абсолютную концентрацию и способность принимать быстрые решения по определению наилучшего маршрута на высокой скорости бега.

Чемпионаты Мира по спортивному ориентированию бегом проводятся под эгидой Международной Федерации Ориентирования (IOF) начиная с 1966 года.

Российские спортсмены в составе сборных команд СССР стали принимать участие, в Чемпионатах Мира, начиная с 1987 года, т.к. СССР вступил в Международную Федерацию Ориентирования в 1986 году. Программа Чемпионата Мира по спортивному ориентированию бегом включает в себя четыре дисциплины для мужчин и женщин: спринт, средняя дистанция, длинная дистанция и 3-х этапные эстафеты.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

Специфика спортивной подготовки ориентировщиков определяется основным содержанием тренировочной и соревновательной деятельности, являющихся компонентами тренировочного процесса.

Содержание спортивной подготовки ориентировщиков составляют:

- мотив - предмет, на который направлена деятельность, или предмет потребности;
- цель - представление о результате действия (что необходимо достичь);
- условия осуществления деятельности, важнейшими из которых являются способы достижения цели;
- проблемные ситуации, ведущие к достижению поставленной цели и представляющие собой задачи деятельности.

Предметом тренировочной деятельности является достижение максимально возможного для данного этапа уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической).

Предметом соревновательной деятельности является уровень мобилизации резервов организма ориентировщиков, необходимых для достижения соревновательного результата.

Занятия спортивным ориентированием могут удовлетворить различные потребности занимающихся: укрепить здоровье, достичь физического совершенства, развить личностные качества, воспитать характер, сформировать необходимые двигательные умения и навыки. В зависимости от потребностей у занимающихся формируется цель занятий спортивным ориентированием.

Формирование цели не происходит одномоментно. Поставленная цель оказывает влияние на интерес и усиливает положительное отношение к системе занятий спортивным ориентированием.

Отличительными признаками спортивного ориентирования являются навыки работы с картой и компасом, правила соревнований и специальное оборудование, используемое в спортивном ориентировании. Навыком работы с картой и компасом нужно владеть уверенно, а уровень физической подготовки должен соответствовать техническому уровню. Для хорошего бегуна лучшим вариантом маршрута может быть путь вокруг по дорожкам. Для того, кто хуже подготовлен физически, но хорошо читает карту, это может быть путь напрямую с аккуратным чтением карты по ходу маршрута. Для опытного ориентировщика это может быть вариант с быстрым бегом по дистанции и аккуратным чтением карты в районе контрольного пункта. Навыки определены как специальные способности, которые могут быть приобретены практически и усовершенствованы путем тренировки. Техника - это выбор или интеграция навыков при решении конкретной задачи. Применение навыков относится к стратегии, выбранной для решения конкретных навигационных проблем. Ориентирование - это чтение карты во время бега, и с начального до высшего уровня все навыки и методы лежат в основе роста мастерства в чтении карты и извлечения навигационной информации из них. Ключевой навык во всей этой деятельности - это ориентирование по карте с большим пальцем, указывающим настоящее правильное положение на карте и на местности. Где бы ориентировщик не находился или не изменил направление движения, преподаватель или тренер должен убедиться, что большой палец на карте показывает правильное местоположение. Если компасы есть у каждого члена в группе, то ориентирование становится более доступным сначала с простым компасом, например, Silva DNS. Карта может быть сориентирована с местностью и без компаса, при помощи дорожек, зданий и другой информации карты либо местности. Этот метод освоить и закрепить труднее, чем ориентирование с компасом, однако он также эффективен в освоении навыка чтения карты. Другой ключевой навык - это способность идентифицировать и использовать линейные

ориентиры как привязки между контрольными пунктами. Разнообразные упражнения-привязки могут использоваться в рамках основных тренировочных систем "Звезда", "Петля" и "Прямой маршрут". Система звезды заставляет участников посетить множество контрольных пунктов из центра точки, от тренера или преподавателя. Каждый маршрут может быть организован для проверки определенного навыка.

Район соревнований по спортивному ориентированию - участок местности, на которой проводятся соревнования, по площади и насыщенности ориентирами достаточный для постановки дистанций соответствующего уровня и вида программы. Районы соревнований, включенные в календарь ФСО России, используются согласно Инструкции ФСО России.

Картосхема соревнований (в дальнейшем - спортивная карта).

На соревнованиях по спортивному ориентированию используются спортивные карты. Спортивная карта - это крупномасштабная специальная схема местности, на которой отсутствуют координатная сетка, линии истинного меридиана, склонение, точки геодезических привязок и действует особая система точности по плановым, угловым и высотным измерениям в соответствии с требованиями ИОФ и ФСО России, а специальное содержание составляют показ проходимости местности и индивидуальных особенностей изображаемых объектов. Спортивные карты издаются в соответствии с международной системой условных знаков ИОФ, дополненной национальными условными знаками, утвержденными ФСО России.

Ошибки и изменения, выявленные на местности после издания карты, должны быть внесены в карту, если они могут повлиять на результаты соревнований.

На карту, выдаваемую участнику, наносят пурпурным (допускается красным, фиолетовым) цветом элементы дистанции, соответствующие каждому виду ориентирования.

Контрольный пункт.

Контрольный пункт (КП) - точка, обозначенная на карте, на местности оборудованная знаком в виде трехгранной призмы со стороной 30х30 см. Каждая грань делится диагональю из левого нижнего в правый верхний угол на белое поле вверху и оранжевое (PMS 165) (допускается красное) внизу. В оборудование контрольного пункта входит также средство контроля прохождения дистанции участниками (средство отметки).

Непосредственное оборудование контрольного пункта на местности зависит от вида ориентирования и определяется инструкцией.

Каждому КП дается цифровое обозначение, для чего используются двухзначные и трехзначные числа, начиная с 31. Номера, которые могут быть неоднозначно прочитаны (66, 68, 86, 89, 98, 99 и т.п.) для обозначения КП использовать запрещается. Обозначение должно быть одно, сколько бы дистанций ни сходилось на данном КП (кроме соревнований "МТ"). В районе, используемом для проведения данного вида программы, различные КП не могут иметь одинаковое обозначение (кроме соревнований "МТ").

Обозначение КП наносится на все три белых поля призмы ("ОБ" и/или размещается на подставке компостера). Цифры пишутся черным цветом на светлом фоне высотой 5-10 см при толщине линии 5-10 мм.

Место начала ориентирования оборудуется призмой без средств отметки; на соревнованиях "МТ" на призме или на шнуре рядом с ней помещается обозначение "К" лицом к участнику.

КП снабжают средствами отметки, которые прикрепляются в непосредственной близости от призмы. Количество средств отметки должно быть таким, чтобы не вызывать задержки участников.

Все КП одной дистанции оборудуются однотипно и снабжаются средствами отметки одинаковой конструкции.

Легенды КП.

КП должны располагаться на ориентирах, обозначенных на карте и четко опознаваемых на местности. Точное расположение КП должно быть описано с помощью легенд. Местоположение КП должно однозначно определяться при помощи карты и легенды.

Легенды КП должны быть в форме символов в соответствии с инструкцией ФСО России.

На массовых соревнованиях и в эстафетах допускается знакомство с легендами с момента получения карты на пункте выдачи карт (ПВК), если они прикреплены к карте.

При наличии рассеивания участников и в квалификационных забегах может быть опубликован список всех легенд вида программы.

Легенды могут помещаться в зарамочном оформлении карты, прикрепляться к лицевой стороне карты, выдаваться участникам отдельно и/или вывешиваться на щите информации.

Если легенды не впечатаны в карту, желательно на карты наносить двойную нумерацию КП (порядковый номер и его обозначение).

Оборудование дистанции.

На местности оборудуются: предварительный старт (место регистрации стартующих участников), пункт выдачи карт, технический старт, точка начала ориентирования, КП, маркированные участки, финиш (пункт передачи эстафеты), а также другие необходимые для каждого вида ориентирования объекты.

У предварительного старта должны быть часы или иное устройство, показывающее судейское время (текущее время соревнований).

Около некоторых КП или на наиболее вероятных путях движения участников могут быть оборудованы места для зрителей и представителей прессы, пункты питания, пункты первой медицинской помощи - эти пункты также отмечаются специальными знаками на карте и/или в легендах КП.

В районе соревнований по спортивному ориентированию могут быть специальным заранее объявленным способом размечены (промаркированы) следующие отрезки, которые являются обязательными для прохождения от начала до конца всеми участниками соревнований:

Системы отметки.

Контрольная карточка - документ, с помощью которого контролируется посещение КП участником.

Функцию контрольной карточки может выполнять также специальное устройство, входящее в систему электронного контроля посещения КП - (ЧИП). При использовании электронной системы отметки спортсмен обязан выполнить подготовительные процедуры, требуемые для данной системы (очистка, активация), должен иметь возможность попрактиковаться с отметкой.

Карточка участника должна ясно показать, что все КП были посещены. Карточка должна иметь возможность произвести резервную отметку. Таких клеток (или ячеек памяти в ЧИПе) должно быть не менее двух.

1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени)

Современная система подготовки ориентировщиков сформировалась в процессе длительного развития теории спортивного ориентирования и применения ее на практике. Она представляет собой совокупность методических основ, организационных форм и условий тренировочно-соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям.

Система спортивной подготовки - это единая организационная структура, обеспечивающая:

- преимущество задач, средств, методов и форм подготовки спортсменов всех возрастных групп;
- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических

качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;

- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Основными наиболее важными компонентами системы спортивной подготовки являются:

- 1) система отбора и спортивной ориентации;
- 2) система спортивной тренировки;
- 3) система соревнований;
- 4) система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности:

- подготовка кадров;
- научно-методическое и информационное обеспечение;
- медицинское и медико-биологическое сопровождение;
- материально-техническое обеспечение;
- финансирование;
- организационно-управленческие факторы;
- факторы внешней среды.

Каждый компонент системы спортивной подготовки имеет свое функциональное назначение и одновременно подчинен общим закономерностям устройства, ее функционирования и развития.

Система отбора и спортивной ориентации - это комплекс организационно-методических мероприятий педагогического, медико-биологического, психологического и социального характера, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка, подростка, юноши к занятиям спортивным ориентированием. В современном спорте, характеризующемся постоянно усиливающейся конкуренцией и непрерывным ростом результатов,

особенно важно выявить спортсменов, обладающих необходимыми морфофункциональными данными и синтезом физических, психических и интеллектуальных способностей, находящихся на исключительно высоком уровне развития. Главное требование, предъявляемое к системе отбора, состоит в том, что она должна быть органическим компонентом системы многолетней подготовки, так как способности могут быть выявлены только в процессе тренировки и воспитания и являются следствием сложного диалектического единства - врожденного и приобретенного, биологического и социального. Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей. Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности занимающихся. С учетом спортивной и экономической целесообразности, условий проведения, традиций, специфических особенностей в спортивном ориентировании сформирована система соревнований, которые, как правило, имеют преемственность на мировом, национальном, региональном и местном уровнях. Однако в определенных случаях отдельные соревнования выходят за рамки системы подготовки спортсменов, так как являются итогом этой подготовки в многолетнем или годичном цикле. К таким соревнованиям относятся чемпионаты мира и Европы, а для менее квалифицированных спортсменов главные целевые соревнования - чемпионаты России, регионов и т.д. Функции системы спортивных соревнований очень широки и многообразны. Система соревнований является важнейшим универсальным механизмом управления совершенствованием

мастерства спортсменов. Она во многом определяет содержание, направленность и структуру тренировочного процесса; выступает в качестве необходимого инструмента контроля; оказывает значительное воздействие на развитие спортивного ориентирования; позволяет оперативно организовать взаимодействие мировой и отечественной системы спортивной подготовки; способствует развитию популярности спорта; активно воздействует на формирование мотивационного механизма. В то же время эффективность функционирования системы соревнований, то есть достижение запланированных спортивных результатов в определенных стартах и в нужные сроки, обеспечивается эффективной системой тренировки.

Результативность процесса подготовки спортсменов обеспечивается уровнем профессиональной квалификации кадров, наличием талантливых спортсменов и тренеров, научным потенциалом специалистов, способных предлагать эффективные технологии и методики в тех направлениях, которые являются наиболее перспективными для дальнейшего роста спортивных результатов.

Своевременное внедрение в практику достижений научно-технического прогресса является одним из решающих факторов результативности подготовки спортсменов. В тренировочном и соревновательном процессах должна применяться диагностическая, измерительная, вычислительная техника, аудио- и видеоаппаратура и т.д. Следует отметить, что развитие спортивной науки, внедрение в спорт достижений мирового научно-технического прогресса способствует привлечению к комплексному научному, медико-биологическому и информационному обеспечению подготовки спортсменов специалистов различного профиля - педагогов, врачей, биологов, физиологов, биомехаников, биохимиков, социологов, инженеров, математиков и др.

Эффективная подготовка спортсменов невозможна без соответствующей материально-технической базы, инвентаря, оборудования и спортивной экипировки. Использование новейших (более совершенных) образцов спортивных изделий способствует изменению спортивной техники, совершенствованию методов тренировки, сохранению здоровья спортсменов, ускоряет рост спортивных

результатов.

Функционирование системы спортивной подготовки нельзя строить в отрыве от социальных, экономических, демографических условий и природной среды. Особенно сильно на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности влияют такие факторы внешней среды, как высота над уровнем моря, температура, влажность окружающей среды, изменение часового пояса.

Они могут способствовать как повышению спортивной работоспособности, так и ее значительному снижению. Реализация программы спортивной подготовки и достижение поставленных задач напрямую зависит от организации системы управления процессом спортивной подготовки. Системность управления определяется соподчиненностью и скоординированностью, решаемых на каждом этапе подготовки специфических задач. Комплексность проявляется также в том, что в системе управления присутствуют различные компоненты - биологические, социально-экономические, материально-технические, информационные и др.

Система спортивной подготовки состоит из планомерного многолетнего непрерывного прохождения ориентировщиком следующих этапов:

- этапа начальной подготовки (далее также - НП);
- тренировочного этапа, или этапа спортивной специализации (далее также - ТЭ);
- этапа совершенствования спортивного мастерства (далее также - ССМ);
- этапа высшего спортивного мастерства (далее также – ВСМ).

Этапы спортивной подготовки разбиваются на периоды и года:

- этап НП: первый год подготовки; свыше первого года подготовки (второй и третий года подготовки);
- этап ТЭ: период начальной специализации (первый и второй года подготовки); период углубленной специализации (третий, четвертый и пятый года подготовки);
- этап ССМ: весь период (первый, второй и третий года подготовки);

- этап ВСМ: без ограничений.

Если на одном из этапов результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Для достижения основной цели подготовки спортсменов-ориентировщиков на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Основные задачи и преимущественная направленность спортивной подготовки на этапе начальной подготовки:

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

Основные задачи и преимущественная направленность тренировки на тренировочном этапе:

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

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

На этапе начальной спортивной специализации преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со

специальной подготовкой. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости спортсмена - ориентировщика.

Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и методикой физической подготовки занимающихся. Технические навыки формируются на фоне поступательного развития физических качеств. В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются, как правило, в облегченных условиях.

На этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема тренировочных нагрузок без форсирования интенсивности тренировки.

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

Основные задачи и преимущественная направленность тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской

Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 3 года;
- на этапе высшего мастерства – не ограничена.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 8 лет, желающие заниматься спортивным ориентированием, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы и выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе. Перевод по годам обучения на этапе начальной подготовки осуществляется при условии выполнения спортсменом нормативов, установленных в таблице № 19 настоящей Программы.

На тренировочный этап зачисляются дети не младше 11 лет. Группы на этом этапе формируются только из практически здоровых юных спортсменов, прошедших спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и выполнивших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии выполнения спортсменом нормативов, установленных в таблице № 20 настоящей Программы.

На этап совершенствования спортивного мастерства привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов для достижения ими конкретных спортивных результатов. На данный этап зачисляются спортсмены, выполнившие нормативы по общей физической и специальной физической

подготовке и сдавшие спортивные нормативы не ниже кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии выполнения нормативов, установленных в таблице № 21 настоящей Программы, и положительной динамики роста спортивных результатов или стабильно высоких показателей.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие нормативы по общей физической и специальной подготовке (таблица № 22), и сдавшие спортивные нормативы по присвоению звания не ниже Мастера спорта России. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии выполнения установленных нормативов и положительной динамики роста спортивных результатов или стабильно высоких спортивных показателей.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	15	2

Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	18	1
-------------------------------------	-------------	----	---

2.2. Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки

Тренировочный процесс включает в себя несколько видов спортивной подготовки по спортивному ориентированию. Их парциальное соотношение на каждом этапе приведено в таблице № 2.

Таблица № 2

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

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	44 - 56	44 - 56	40 - 50	27 - 35	24 - 30	24 - 30
Специальная физическая подготовка (%)	9 - 11	9 - 11	16 - 20	29 - 37	35 - 45	33 - 42
Техническая, технико-тактическая подготовка (%)	24 - 31	26 - 34	20 - 26	17 - 23	12 - 16	12 - 16
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	6 - 8	4 - 6	6 - 8	6 - 8	8 - 10	4 - 6
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	4 - 6	4 - 6	6 - 8	8 - 10	10 - 12	14 - 18

Почасовое соотношение видов спортивной подготовки на каждом этапе представлено в таблице № 3.

Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их почасовое соотношение на этапах спортивной подготовки с разбивкой по годам

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки											
	НП			ТЭ					ССМ			ВСМ
	1 го д	2 го д	3 го д	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	Весь период
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Общая физическая подготовка (час) (%)	15 6 (5 0 %)	23 4 (5 0 %)	23 4 (5 0 %)	281 (45 %)	281 (45 %)	281 (30 %)	281 (30 %)	281 (30 %)	337 (27 %)	337 (27 %)	393 (27 %)	449 (27%)
Специальная физическая подготовка (час) (%)	31 (1 0 %)	47 (1 0 %)	47 (1 0 %)	112 (18 %)	112 (18 %)	300 (32 %)	300 (32 %)	300 (32 %)	499 (40 %)	499 (40 %)	582 (40 %)	632 (38%)
Техническая, технико-тактическая подготовка (час) (%)	87 (2 8 %)	14 0 (3 0 %)	14 0 (3 0 %)	137 (22 %)	137 (22 %)	187 (20 %)	187 (20 %)	187 (20 %)	175 (14 %)	175 (14 %)	204 (14 %)	233 (14%)
Теоретическая, психологическая подготовка (час) (%)	22 (7 %)	26 (5, 5 %)	26 (5, 5 %)	47 (7,5 %)	47 (7,5 %)	75 (8%)	75 (8%)	75 (8%)	112 (9%)	112 (9%)	131 (9%)	82 (4,9%)
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (час) (%)	16 (5 %)	21 (4, 5 %)	21 (4, 5 %)	47 (7,5 %)	47 (7,5 %)	93 (9,9 %)	93 (9,9 %)	93 (9,9 %)	125 (10 %)	125 (10 %)	146 (10 %)	266 (16%)
Итого:	31 2	46 8	46 8	624	624	936	936	936	124 8	124 8	145 6	1664

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Соревнования в спортивном ориентировании - часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных мероприятиях. Соревнования решают ряд задач: приучают к противоборству, воспитывают личность, совершенствуют двигательные умения и навыки, развивают мышление и интеллект. Это огромный стимул спортивного совершенствования для занимающихся, средство проявления сил и способностей спортсменов, воспитания воли и характера.

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные мероприятия могут быть:

- отборочными (имеющими задачей выявить тех или иных спортсменов, готовых выступать на соревнованиях более высокого уровня, чем отборочные);
- контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки спортсмена и (или) его положения в рейтинге иных спортсменов группы);
- основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

Таблица № 4

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивное ориентирование

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2 - 3	3 - 6	3 - 4	3 - 4	3 - 4	5 - 6
Отборочные	-	-	2 - 3	3 - 4	4 - 5	7 - 8
Основные	-	-	4 - 6	5 - 7	10 - 12	10 - 12

При планировании спортивных результатов по годам подготовки в спортивной школе следует соблюдать известную меру: во-первых, установить

«верхнюю» границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую «нижнюю» границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату.

2.4. Режимы тренировочной работы

Тренировочная работа ведется в соответствии с годовым тренировочным планом (далее - годовой план работы), рассчитанным на 52 недели.

Ежегодное планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся, сдачи контрольных нормативов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

При планировании объемов работы тренеров и иных специалистов, участвующих в реализации программ спортивной подготовки, предлагается учитывать реализацию программы в соответствии с утвержденным распорядительным актом организации (приказом руководителя) годовым планом работы, предусматривающим:

- работу одного тренера и (или) иного специалиста с группой занимающихся в течение всего тренировочного сезона (спортивного сезона);
- одновременную работу двух и более тренеров и (или) иных специалистов с

одними и теми же занимающимися (группой), закрепленными распорядительным актом организации (приказом руководителя) одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики избранного вида спорта;

- бригадный метод работы (работа по реализации программы спортивной подготовки более чем одного тренера и (или) другого специалиста, непосредственно осуществляющих тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом занимающихся, закрепленным распорядительным актом организации (приказом руководителя) персонально за каждым специалистом) с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя) и размещаемый на информационном стенде и на официальном сайте организации, осуществляющей спортивную подготовку в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с соблюдением законодательства по защите персональных данных. Расписание тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях. При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапов подготовки занимающихся следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки до 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства до 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

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

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Разрядные нормы и разрядные требования устанавливаются с учетом особенностей развития спортивного ориентирования, пола и возраста спортсменов. Возрастные группы участников соревнований по спортивному ориентированию определяются правилами официальных соревнований. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку по спортивному ориентированию, назначаются тренером (тренерами) с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Программой.

В таблице № 5 указаны нормативы максимального объема тренировочной нагрузки спортсменов-ориентировщиков.

Таблица № 5

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24 - 28	32
Количество тренировок в неделю	2 - 3	3 - 4	4	6	6 - 10	10 - 12
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248 - 1456	1664
Общее количество тренировок в год	104 - 156	156 - 208	208	312	312 - 520	520 - 624

1. Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в следующие тренировочные группы обуславливаются стажем занятий, выполнением нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

3. В зависимости от уровня спортивной подготовленности занимающихся и задач подготовки разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25% (Постановление администрации г. Сочи от 25.02.2013г. № 350 «О системе оплаты труда работников муниципальных образовательных учреждений дополнительного образования детей и отдельных муниципальных учреждений физической культуры и спорта в городе Сочи»).

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку по спортивному ориентированию

Зачисление на обучение по программе спортивной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья, выданного медицинским учреждением, включая амбулаторно-поликлинические учреждения, врачебно-физкультурные диспансеры, центры лечебной физкультуры и спортивной медицины. Медицинский контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами медицинских учреждений по плану.

Медицинская деятельность в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и (или) работниками врачебно-физкультурных диспансеров (отделений) в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428), и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу. В

соответствии с пунктом 2 указанного приказа в оказание медицинской помощи входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль над режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль над питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

В организациях, осуществляющих спортивную подготовку, могут оборудоваться медицинские пункты, кабинеты спортивной медицины, лечебной физкультуры, физиотерапии, массажа, процедурные и другие, необходимые для спортивной подготовки, поддержания и восстановления спортивной формы лиц, проходящих спортивную подготовку с обязательным получением соответствующей лицензии в случае включения в штатное расписание организации медицинских работников.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными

средствами устанавливается локальными нормативными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Физкультурно-спортивные организации в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль над состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, осуществляет фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

Контроль над уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Многолетняя подготовка спортсмена должна строиться с учетом возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Знание наиболее благоприятных возрастных периодов развития двигательных качеств позволит определить оптимальные сроки начала специализации, целесообразно спланировать подготовку спортсмена на тот или иной классификационный уровень, определить каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения высоких спортивных нормативов и званий - мастера спорта, мастера спорта международного класса и т.д.

Возрастные особенности детей и подростков можно кратко охарактеризовать следующим образом. Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на 3 возрастные группы:

- 7 лет - конец периода первого детства;
- 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) - период второго детства).

Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков, с 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличивается вес, возрастает мышечная масса. Так, с 13 до 14 лет длина увеличивается на 9-10 см; с 14 до 15 лет на 7-8 см. Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам. Так, с 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см в год, а от 16 до 17 лет на 2-3 см. В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18 годам.

В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому в занятиях с девочками старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями.

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным.

Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. Установлено, что в процессе развития человека частота сердечного сокращения с

возрастом уменьшается, и уже к подростковому возрасту достигает величин, близких к показателям взрослых людей. Так, частота сердечного сокращения в 7 лет составляет 85-90 уд/в мин, к 14-15 годам снижается до 70-76 ударов в минуту. В возрасте 16-17 лет частота сердечного сокращения составляет 65-75 ударов в минуту, т.е. практически не отличается от взрослых людей.

При занятии спортом в связи с активной мышечной деятельностью у юных спортсменов ускоряется развитие многих жизненно важных процессов организма: наблюдается высокий темп возрастных морфологических показателей, что сказывается на функциональные изменения, в частности сердечно-сосудистой системы. Отметим тот факт, что значительные темпы развития сердечно-сосудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объем систолического выброса на протяжении 3-4-х лет (от 12 до 15-16 лет) увеличивается почти вдвое. Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода. В этом случае важно знать, что основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям ее концентрации. Наличие этих показателей дает основание определять оценку переносимости тренировочных нагрузок и адекватности их возможностям организма спортсмена.

Все физические качества развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов.

Процессы роста не синхронны у мальчиков и девочек. У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек. Кроме того, у мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время. Однако наибольший прирост в росто-весовых показателях у детей прослеживается в год полового созревания.

Известно, что у девочек половое созревание начинается раньше на 1-2 года, чем у мальчиков. С 12 до 15 лет начинается период бурного увеличения ростовых показателей и девочек, и мальчиков. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей. Необходимо также отметить тот факт, что нельзя оставлять без внимания возрастной период, когда то или иное физическое качества совершенствуется в меньшей степени. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, где имеются разные физиологические механизмы.

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

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

2.6. Предельные тренировочные нагрузки и объем соревновательной деятельности

Предельные тренировочные нагрузки и максимальный объем соревновательной деятельности на каждом этапе подготовки указаны в таблице № 6.

Таблица № 6

Режимы тренировочной работы

Этапы спортивной подготовки	Годы обучения	Максимальное количество тренировочных часов в неделю	Максимальное количество соревнований в месяц
1	2	3	4
Этап начальной подготовки	1	6	1
	2	9	2
	3	9	2
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	12	3
	2	12	3
	3	18	4
	4	18	4
	5	18	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	24	5
	2	24	5
	3	28	6
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	32	7

2.7. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии с пунктом 7 части 2 статьи 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» физкультурно-спортивные организации осуществляют материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- спортивной экипировкой;

- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно,

- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблице № 7.

			занимаю щегося								
6	Носки	пар	на занимаю щегося	1	1	2	1	4	1	6	1
7	Сумка спортивная	штук	на занимаю щегося	-	-	-	-	1	1	2	1
8	Термобелье	штук	на занимаю щегося	-	-	-	-	1	1	2	1
9	Туфли беговые для спортивного ориентирования	пар	на занимаю щегося	1	2	1	2	2	1	2	1
10	Фонарь налобный	штук	на занимаю щегося	-	-	1	3	1	2	1	2
11	Шиповки легкоатлетические	пар	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	2

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по спортивному ориентированию, указаны в таблице № 8.

Таблица № 8

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Кросс			
1	Бензопила	штук	2
2	Оборудование контрольного пункта со средствами отметки	комплект	30
3	Оборудование тренировочного контрольного пункта	комплект	100
4	Секундомер электронный	штук	10
5	Стартовые колодки	штук	4
6	Табло электронное	штук	1
7	Электронная карточка отметки	штук	200

2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Одним из показателей эффективности деятельности физкультурно-спортивной организации является количественный и качественный состав занимающихся. В таблице №9 представлены требования, предъявляемые к комплектованию и наполняемости групп по этапам спортивной подготовки.

Требования к комплектованию и наполняемости групп по этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Период (продолжительность в годах)	Минимальный возраст для приема	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
Этап начальной подготовки	До одного года	8	12	14-16	25
	Свыше одного года	8	12	12-14	20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации	11	5	10-12	14
	Углубленной специализации	11	5	8-10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	До трех лет	15	2	4-8	10
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	18	1	1-3	8

*

Примечание.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль. Работа по

индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. В зависимости от этапа и года спортивной подготовки общее количество тренировочных занятий в год составляет от 1248 до 1664 часов. В таблице №10 указан объем индивидуальной спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Таблица № 10

Объем индивидуальной спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства

Объем спортивной подготовки (час.)			
На этапе совершенствования спортивного мастерства			На этапе высшего спортивного мастерства
1 год	2 год	3 год	Весь период
1248	1248	1456	1664

Индивидуальное планирование подготовки ориентировщиков основано на принципах программно-целевого подхода. Сначала определяются цели подготовки, потом намечаются пути их реализации, а затем определяются средства и методы подготовки.

Типовая структура плана подготовки:

- цели, задачи, подготовки;
- системы мероприятий;
- ресурсное обеспечение;
- механизм реализации;
- контроль и управление программой;
- ожидаемая эффективность программы и критерия оценки.

При разработке программы учитывались модельные характеристики соревновательной деятельности ориентировщиков (в измеряемых величинах) важно планировать динамику состояния спортсмена - параметры подготовленности, от которых зависит спортивный результат в главном старте (стартах).

План подготовки на год разрабатывается на основе ранее выполненных нагрузок и достигнутых изменений в компонентах подготовленности спортсмена. Для каждого этапа мезоцикла подготовки ставится конкретная задача по изменению компонентов подготовки. Проводится планирование наиболее эффективных средств тренировки (их сочетание) в рамках отдельного тренировочного занятия, микро- и мезоцикла.

Можно использовать алгоритм планирования тренировки в годичном цикле в спортивном ориентировании таблица №11.

Таблица № 11

**Алгоритм планирования индивидуальной подготовки в годичном цикле
в спортивном ориентировании**

№ п/п	Операция	Организационно-методические указания
1	Определение главных соревнований	На основе стратегии выступлений в соревнованиях на предстоящий сезон
2	Выделение периодов и этапов подготовки	С учетом календаря соревнований и соблюдение специфических принципов спортивной подготовки
3	Разграничение циклов подготовки (в зависимости от этапов)	Учитывается направленность подготовки и продолжительность циклов
4	Планирование тестирующих процедур	С направленностью на коррекцию методик подготовки, подведение итогов тренировочных этапов
5	Определение сроков учебно-тренировочных сборов	Постановка задач, планирование сроков, место

		проведения
6	Определение сроков комплексных обследований	В соответствии с направленностью этапов подготовки
7	Дозирование интегральных характеристик нагрузки в месяц	Распределение средств подготовки (основных и дополнительных)
8	Планирование динамики нагрузки в годичном цикле	Корректировка плана с учетом многолетней динамики нагрузки и состояние подготовленности спортсмена

2.10. Структура годичного цикла

В процессе построения многолетней спортивной подготовки в спортивном ориентировании важна целостность тренировочного процесса, которая обеспечивается:

- взаимосвязью различных сторон подготовки ориентировщиков в процессе тренировки (ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка);
- соотношением параметров тренировочной нагрузки (объем и интенсивность выполненной тренировочной работы);
- определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий, этапов, периодов, циклов).

Структура тренировочного процесса включает 3 уровня:

Первый уровень - микроструктуры, это структуры отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

Второй уровень - мезоструктуры, структуры средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;

Третий уровень - макроструктуры, структуры больших тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодичных, годичных, многолетних.

Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).

В каждом макроцикле тренировки ориентировщиков обычно выделяются три

периода - подготовительный, соревновательный и переходный. Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки ориентировщиков в пределах отдельного макроцикла определяются факторами соревновательной деятельности, структурой подготовленности, системой соревнований; этапом многолетней подготовки; климатическими условиями, материально-технической обеспеченностью и другими. Вне зависимости от вариантов построения тренировочного процесса ориентировщиков в течение календарного года в структуре макроцикла просматриваются относительно самостоятельные и в то же время тесно взаимосвязанные по характеру, преемственности задач и содержания структурные элементы - периоды, этапы, мезоциклы, микроциклы.

- В подготовительном периоде у ориентировщиков различного возраста и квалификации должны создаваться физические, психические, технические предпосылки для дальнейшей специализированной тренировки. При этом состав средств и методов тренировок изменяется: увеличивается количество соревновательных и специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм каратистов.

- Основными задачами соревновательного периода в подготовке ориентировщиков являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

- Задачи переходного периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности ориентировщиков к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено тренерами на полноценное физическое и особенно психическое восстановление ориентировщиков. Продолжительность переходного периода зависит от этапа многолетней подготовки ориентировщиков, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода,

сложности и ответственности основных соревнований сезона, индивидуальных особенностей ориентировщиков. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений.

Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).

Мезоструктура представляет собой относительно цельный законченный этап тренировочного процесса ориентировщиков, задачей которого является упорядочение процесса подготовки в соответствии с главной задачей периода или этапа. Она часто решает промежуточные задачи подготовки.

Тренировочный мезоцикл представляет собой структурное образование, включающее от 2 до 6 микроциклов. Внешними признаками мезоцикла являются:

а) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности, или чередование различных микроциклов в определенной последовательности. В подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;

б) частая ситуация, при которой смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;

в) окончание его восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

В подготовке ориентировщиков применяют различные типы мезоциклов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется постепенным подведением ориентировщиков к эффективному выполнению специфической тренировочной работы, применяется в начале сезона, после болезни и травм или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовый мезоцикл - основная работа с ориентировщиками предназначена для повышения функциональных возможностей основных систем организма, совершенствования физической, технической, тактической и психической подготовленности. Этот тип мезоцикла характеризуется большой по объему и интенсивности тренировочной работой, составляет основу подготовительного периода и включаются в соревновательный мезоцикл с целью восстановления

утраченных в ходе стартов физических качеств.

Контрольно-подготовительный мезоцикл решает задачи комплексной подготовки ориентировщиков, включает широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Этот мезоцикл характеризуется высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней.

Предсоревновательный (подводящий) мезоцикл содействует целенаправленной психической и тактической подготовке ориентировщиков, моделирует режим предстоящего соревнования и характерен для этапа непосредственной подготовки к главному старту.

Соревновательный мезоцикл включает увеличенный объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода подготовки ориентировщиков. При этом объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается.

В подготовке ориентировщиков наибольшая интенсивность нагрузки отмечается в контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклах.

Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).

Структура малых циклов, или микроструктура, представляет собой относительно законченные повторяющиеся фрагменты учебно-тренировочного процесса ориентировщиков, состоящих из отдельных занятий. Каждое занятие является упорядоченным звеном процесса подготовки и решает промежуточные задачи. Тренировочный микроцикл представляет собой структурное образование продолжительностью от 2 до 14 дней. Построение учебно-тренировочного процесса ориентировщиков на основе микроциклов позволяет:

- обеспечивать оптимальную динамику тренировочных или соревновательных нагрузок;
- регламентировать адекватное задачам подготовки рациональное сочетание

различных средств и методов тренировки;

- планировать соответствие между факторами педагогического воздействия на ориентировщиков и восстановительными мероприятиями. Обобщены внешние признаки микроцикла, влияющие на регулирование объема и интенсивность нагрузок:

а) наличие в его структуре 2-х фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке новичков (при 3-х занятиях в неделю, чередующихся с отдыхом). В подготовительном периоде стимуляционная фаза по длительности значительно превышает восстановительную; а в соревновательном периоде их соотношения становятся более вариативными; б) окончание микроцикла часто связано с восстановительной фазой, хотя она может планироваться и в его середине;

в) регулярная повторяемость в определенной последовательности занятий разной направленности, объема и интенсивности обеспечивает решение поставленных задач.

В подготовке ориентировщиков, занимающихся в тренировочных группах 3 - 4-го года обучения применяются различные типы микроциклов.

Втягивающие - имеют невысокую суммарную нагрузку и направлены на подведение организма ориентировщиков к напряженной тренировочной работе, применяются обычно в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

Базовые (общеподготовительные) - характеризуются большим суммарным объемом нагрузок, стимулируют развитие адаптационных процессов в организме ориентировщиков, решают главные задачи технико-тактической, физической, волевой, психической подготовки, составляют основное содержание подготовительного периода.

Контрольно-подготовительные можно разделить на специально-подготовительные (направленные на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях) и модельные (моделирующие регламент

соревнований по спортивному ориентированию в процессе учебно-тренировочной деятельности).

Подводящие - их содержание зависит от особенностей подведения каратистов к соревнованиям.

Восстановительные - обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

Соревновательные - имеют режим, соответствующий программе соревнований, их структура и продолжительность определяются спецификой соревнований в спортивном ориентировании.

Таблица № 12

Примерный план годичного цикла

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки											
	НП			ТЭ					ССМ			ВСМ
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	Весь период
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Общая физическая подготовка (час) (%)	156 (50 %)	234 (50 %)	234 (50 %)	281 (45 %)	281 (45 %)	281 (30 %)	281 (30 %)	281 (30 %)	337 (27 %)	337 (27 %)	393 (27 %)	449 (27 %)
Специальная физическая подготовка (час) (%)	31 (10 %)	47 (10 %)	47 (10 %)	112 (18 %)	112 (18 %)	300 (32 %)	300 (32 %)	300 (32 %)	499 (40 %)	499 (40 %)	582 (40 %)	632 (38 %)
Техническая, технико-тактическая подготовка (час) (%)	87 (28 %)	140 (30 %)	140 (30 %)	137 (22 %)	137 (22 %)	187 (20 %)	187 (20 %)	187 (20 %)	175 (14 %)	175 (14 %)	204 (14 %)	233 (14 %)
Теоретическая, психологическая подготовка (час) (%)	22 (7 %)	26 (5,5 %)	26 (5,5 %)	47 (7,5 %)	47 (7,5 %)	75 (8 %)	75 (8 %)	75 (8 %)	112 (9 %)	112 (9 %)	131 (9 %)	82 (4,9%)
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (час) (%)	16 (5 %)	21 (4,5 %)	21 (4,5 %)	47 (7,5 %)	47 (7,5 %)	93 (9,9 %)	93 (9,9 %)	93 (9,9 %)	125 (10 %)	125 (10 %)	146 (10 %)	266 (16 %)
Итого:	312	468	468	624	624	936	936	936	1248	1248	1456	1664

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и соревнований

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многолетней тренировочной деятельности, юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества. При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки. Настоящая программа основывается на общепринятых положениях спортивной подготовки, которые базируются на следующих методических принципах:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

- 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 тренировочной нагрузки);

- 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 с учетом периодов полового созревания;

- осуществление как одновременного развития физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут использоваться следующие методические подходы:

- целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами);
- расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое).

На спортивное ориентирование распространяются общепедагогические принципы спортивной тренировки, отражающие закономерности подготовки и направляющие деятельность тренера и спортсменов, занимающихся спортивным ориентированием, к намеченной цели. Основными педагогическими принципами, распространяющимися на тренировку ориентировщиков, являются: принцип сознательности и активности, принципы наглядности, доступности и индивидуализации, принцип систематичности, принцип прочности усвоения изучаемого материала и другие.

1. Принцип сознательности и активности.

Обучение технике и тактике в спортивном ориентировании немислимо без сознательной и активной деятельности обучаемого, т. е. без учения. Изучения новых знаний, относящихся к спортивному ориентированию, должно стать главным побуждающим фактором всех действий ориентировщиков различного возраста. Начиная с младшего возраста потребность к изучению элементов техники и тактики у ориентировщиков должна быть осознанной.

Определены факторы, влияющие на мотивацию занимающихся спортивным ориентированием при обучении двигательным действиям. Внешние факторы (сложность задания, актуальность изучаемого материала) определяют активность ориентировщиков. Внутренние факторы (степень понимания значимости задания, уровень подготовленности) влияют на интерес к спортивному ориентированию и выполняемому заданию.

Требования к реализации принципа сознательности и активности следующие:

- а) обеспечить у занимающихся спортивным ориентированием осмысленное отношение и устойчивый интерес к этому виду спорта. Иногда естественная

потребность в движениях у детей и подростков не совмещается с необходимостью изучать технику спортивного ориентирования. Причина - в различии целей тренировочной деятельности: у занимающихся - «подвигаться», побегать и попрыгать, а у тренера - научить технике, тактике спортивного ориентирования. Несовпадение мотивов часто снижает эффективность усвоения материала. Отсутствие устойчивого интереса к занятиям снижает эффективность физической подготовки ориентировщиков, особенно при выполнении самостоятельной работы по заданию тренера;

б) ориентировщики всех возрастов должны осознанно выполнять операции и действия тренировочной деятельности: ориентироваться в тренировочном задании; выделять смысл и условия решения поставленной задачи, решать двигательные задачи, анализируя и корректируя свои действия. Высшие уровни спортивного мастерства в спортивном ориентировании возможны только при сознательном осмыслении сути изучаемого;

в) активно формировать и регулировать мотивы обучения. Для обеспечения всеобщей активности на занятиях спортивным ориентированием следует соблюдать доступность учебного задания для каждого занимающегося. Умеренная сложность задания часто является активизирующим фактором, легкие и невыполнимые задания снижают активность ориентировщиков, оптимально трудные - стимулируют.

2. Принцип наглядности.

Наглядность в спортивном ориентировании не сводится к простому показу объекта изучения. Тренеру необходимо сопровождать показ упражнений комментарием, организующим процесс восприятия у ориентировщиков и акцентирующим существенные признаки изучаемого объекта. В тренировочном процессе очень важно обеспечить переход от наблюдения спортсменами единичных конкретных действий при выполнении технико-тактических упражнений к осознанию общих признаков движения. Применение принципа наглядности в процессе занятий формирует у занимающихся представления об изучаемом движении:

а) смысловой аспект представления дает ответ на вопрос для чего изучается действие;

б) технический аспект раскрывает, что и как надо делать при выполнении действия.

Представления о движении, сформированные на основе наблюдения, не всегда достаточны для изучения техники. Для формирования полноценного представления спортсменов не только должен увидеть, но и прочувствовать нужное ощущение правильного выполнения действия и запомнить его. Тренеру необходимо стремиться, чтобы в тренировочном процессе занимающиеся усвоили не только двигательные действия как способ решения двигательной задачи, но и на этом примере могли обобщить закономерности решения в спортивном ориентировании нескольких однотипных двигательных задач.

3. Принцип систематичности.

Предусматривает систематичность занятий при организации тренировочного процесса. Рациональная последовательность обучения техническим действиям сокращает сроки изучения учебного материала, планомерная физическая подготовка снижает травматизм и обеспечивает поступательный прирост подготовленности. Систематичность (последовательность и регулярность) наиболее наглядно реализуется в планировании тренировочного воспитательного процесса ориентировщиков.

4. Принцип прочности усвоения материала.

Прочность усвоения - это результат тренировочного процесса, при котором программный материал основательно изучается и спортсмены всегда в состоянии воспроизвести и применить его в тренировочной и соревновательной деятельности. Прочность отражает устойчивость качества решения ориентировщиками двигательной задачи.

В тренировочном процессе необходимо создавать условия для запоминания.

а) Нужно сформировать установку на запоминание и показать пути использования материала в предстоящей соревновательной деятельности.

Осознанная установка на запоминание существенно увеличивает объем памяти и скорость запоминания.

б) Научить занимающихся приемам запоминания: повторение (тренировочное, предсоревновательное), кодирование информации, выработка визуального представления о технике.

в) Постоянно повторять изучаемое действие, используя следующие различные формы повторения.

- Начальное повторение - должно восстановить в памяти те знания, умения и навыки, которые понадобятся при изучении нового двигательного действия.
- Текущее повторение - когда изучаемое техническое действие включается тренером в различные виды тренировочного процесса, а также служит элементом вновь изучаемых действий.
- Периодическое (регулярное) повторение техники изученных приемов - проводится для дальнейшего их закрепления и совершенствования.
- Заключительное повторение - систематизирует ранее изученные технические действия спортивного ориентирования.

г) Обеспечить яркую, образную подачу содержания тренировочных заданий и высокий эмоциональный фон их восприятия.

5. Принцип научности.

Научность - отличительный признак системы подготовки в спортивном ориентировании. Организованная подготовка отличается от стихийной прежде всего научным подходом. Реализация принципа научности требует выполнения ряда условий:

а) изучаемые технические и тактические действия должны восприниматься спортсменами в классическом варианте, освоив который, можно индивидуализировать технику;

б) спортсмены должны быть ознакомлены только с достоверно установленными наукой фактами и знаниями по виду спорта спортивное ориентирование;

в) в тренировочном процессе необходимо применять соответствующие термины, - усвоение терминологии спортивного ориентирования является одной из важных задач подготовки. Следует избегать применения тренером различных терминов для обозначения одного объекта, или обозначения одним термином разнородных явлений.

6. Принцип доступности и индивидуализации.

Внедрение в практику положений этого принципа требует соответствия нагрузок средств, методов и форм организации тренировочных занятий возрастным особенностям спортсменов и их двигательной подготовленности. Доступность физических упражнений зависит от возможностей занимающегося и степени трудности, возникающей при выполнении упражнений (координационной сложности упражнения, интенсивности, длительности и др.). Оптимальная мера доступности наблюдается при полном соответствии возможностей занимающихся и трудностью упражнения. Для определения оптимальной меры доступности тренеру нужно знать функциональные возможности организма занимающихся на различных этапах возрастного развития; влияние половых и индивидуальных особенностей, внешних условий на функциональные возможности организма спортсменов, а также рационально применять средства и методы спортивной подготовки с учетом возможностей ориентировщиков.

Доступность означает не отсутствие трудностей для спортсменов, а посильную степень преодоления их при мобилизации психических и духовных сил. Изменение границ доступного для занимающихся происходит в случае целенаправленной тренировочной деятельности. Известно, что новые двигательные умения и навыки возникают у ориентировщиков на базе ранее приобретенных, включая в себя их элементы. Одно из условий доступности - распределение материала занятий таким образом, чтобы содержание каждого предыдущего занятия было связано с последующими - преемственность. Другое условие - постепенность, т. е. переход от более легкого задания к более трудному.

Индивидуализация заключается в учете индивидуальных различий спортсменов и в осуществлении индивидуального подхода. В тренировочном процессе в основном типичны такие ситуации:

а) один или несколько спортсменов в группе (особенно в младшем возрасте) имеют низкую физическую подготовленность и требуют от тренера индивидуальной дозировки нагрузки и применения большего количества специально-подготовительных упражнений в процессе изучения техники или повышения уровня общей физической подготовленности;

б) один или несколько спортсменов имеют более высокую физическую и техническую подготовленность, поэтому они выполняют более сложные задания тренера с более высокой нагрузкой.

Специфические принципы.

Специфические принципы - объективно существующие закономерности социального, медико-биологического, психологического и спортивно-педагогического характера, обуславливающие эффективность тренировочного процесса и соревновательной деятельности ориентировщиков. Существуют следующие ведущие специфические принципы, реализуемые в занятиях по спортивному ориентированию.

1. Принцип направленности на максимально возможные достижения, углубленной специализации и индивидуализации.

Направленность на высшие достижения осуществляется в спортивном ориентировании путем использования наиболее эффективных средств и методов тренировки, интенсификации тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации факторов и условий, повышающих эффективность деятельности ориентировщиков (система восстановления и повышения работоспособности).

В тренировке направленность на максимально возможные достижения определяет все содержание тренировочной деятельности: целевую направленность и задачи, состав средств и методов, структуру тренировочного процесса, систему контроля и управления и др. Углубленная специализация в спортивном

ориентировании характеризуется оптимальным распределением времени и усилий на совершенствование различных видов подготовленности.

Индивидуализация предполагает учитывать возрастные особенности, уровень подготовленности и способности каждого спортсмена для разработки индивидуальных заданий.

2. Единство общей и специальной подготовки.

Специализация предполагает для занимающихся всестороннее развитие физических и личностных качеств, динамику уровня функциональных возможностей организма. Спортивные достижения во многом зависят от разностороннего развития (в т. ч. и интеллектуального). Единство общей и специальной подготовки ориентировщиков определяется единством организма (взаимосвязью органов и систем в процессе деятельности и развития) и взаимодействием сформированных умений и навыков.

Спортивная тренировка является глубоко специализированным процессом и требует неразрывного сочетания общей и специальной подготовки (для ориентировщиков одинаково важны все стороны подготовленности). Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе изменяется на разных стадиях спортивного совершенствования. С увеличением стажа занятий и повышением спортивного мастерства возрастает объем упражнений из раздела специальной подготовки.

3. Непрерывность тренировочного процесса.

Достижение высокого уровня различных сторон подготовленности требует регулярных и длительных тренировок. В связи с этим подготовка строится как многолетний и круглогодичный процесс; воздействие каждого тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, усиливая эффективность системы занятий. Разновременность восстановления различных функциональных резервов организма спортсменов после тренировочных нагрузок и гетерохронность адаптационных процессов позволяет соблюдать непрерывность тренировочного процесса.

4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.

Постепенное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает у занимающихся прогресс спортивных достижений и выражается в последовательном усложнении тренировочных заданий, выполняемых с учетом роста подготовленности занимающихся. Тренировочный процесс юных спортсменов является рациональным, если стимулирует их гармоничное физическое развитие, усиливает оздоровительный эффект и оказывает положительное влияние на формирование их личности. Тренеру важно обеспечивать постепенность применения нагрузок для спортсменов младшего возраста для поступательного роста их спортивных достижений.

5. Волнообразность динамики нагрузок.

Волнообразные колебания нагрузок свойственны динамике объема и интенсивности. Выделяются «волны»: малые (в микроциклах), средние (в мезоциклах тренировки), большие (в период больших циклов тренировки). С учетом соотношения параметров объема и интенсивности нагрузок обобщены рекомендации по их планированию в тренировочном процессе ориентировщиков:

а) чем меньше частота и интенсивность тренировочных занятий, тем продолжительнее этап прироста нагрузок (степень прироста невысокая);

б) чем плотнее режим нагрузок и отдыха в тренировке и выше интенсивность нагрузок, тем короче периоды волнообразных колебаний в их динамике;

в) на этапах значительного увеличения суммарного объема нагрузок снижается интенсивность, и наоборот, при увеличении суммарной интенсивности нагрузок снижается их объем.

6. Цикличность тренировочного процесса.

Тренировочная и соревновательная деятельность строится на основе различных циклов, позволяющих систематизировать средства, методы, формы занятий. Элементы тренировочных воздействий систематически повторяются, их содержание изменяется с учетом задач подготовки. Каждый элемент тренировочного процесса взаимосвязан с другими элементами. Цикличность

тренировочной деятельности в спортивном ориентировании основывается на закономерном чередовании этапов и периодов тренировки.

7. Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности ориентировщиков.

Успешность соревновательной деятельности базируется на единстве различных видов подготовленности спортсменов. Планируя участие в соревнованиях спортсменов младшего возраста, тренеру необходимо обращать внимание на их индивидуальную подготовленность. Слишком частое участие юных спортсменов в соревнованиях часто приводит к травматизму, снижению интереса к спортивному ориентированию и «отсеву» более способных (но пока менее «сильных», чем другие).

8. Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.

В занятиях ориентировщиков, особенно младшего возраста, тренеру не следует планировать узкоспециализированный тренировочный процесс и форсировать переход к повышенным тренировочным и соревновательным нагрузкам. Для поступательного спортивного совершенствования требуется учитывать динамику развития организма занимающихся спортивным ориентированием (в т. ч. и их личностное развитие).

3.2. Планирование спортивных результатов

Спортивные достижения в ориентировании выражаются в победах над соперниками при участии в соревнованиях различного уровня.

На динамику спортивных достижений влияет ряд факторов:

- индивидуальная одаренность спортсмена - выражается в задатках, одаренности и способностях к занятиям ориентированием. Способности не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, а проявляются в качестве (быстроте, глубине, прочности) освоения техники спортивного ориентирования. Врожденно обусловленным компонентом спортивных способностей является одаренность, которая постепенно становится главным критерием достижения спортивных результатов.

- Степень подготовленности к спортивному достижению - зависит от использования в подготовке эффективных тренировочных и соревновательных воздействий. А также от осознания спортсменом важности общественной и личной спортивной деятельности и мотивов, формирующих цель этой деятельности, что обеспечивает прогресс спортивных достижений.

- Эффективность системы подготовки спортсменов - зависит от условий, в которых осуществляется подготовка (оборудование, спортивная форма, инвентарь), а также от научных разработок проблем подготовки в ориентировании.

- Важную роль оказывают социальные условия развития спортивного движения и его экономическое обеспечение т.к. уровень спортивных достижений в разных странах зависит от условий материальной жизни общества.

Планирование спортивных результатов в физкультурно-спортивных организациях основывается на годичном цикле.

Планирование годичного цикла определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;
- календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

План - схема годичного цикла подготовки разрабатывается на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. Ее значение - в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План - схема должна представлять собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно - методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Этап начальной подготовки. На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны

выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

Тренировочный этап. На тренировочном этапе годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико - тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях. При планировании тренировки на тренировочном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Структура годичного цикла на данном этапе такая же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы на данном этапе - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена. Годичный цикл подготовки спортсменов в физкультурно-спортивных организациях должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий.

3.3. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебно-педагогический контроль проводится во время оперативных, текущих и этапных обследований, входящих в структуру медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов.

1. Оперативные обследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта, т. е. изменений, происходящих в организме во время выполнения упражнений и в ближайший восстановительный период. В процессе оперативных обследований используются следующие формы организации врачебно-педагогического контроля:

а) исследование непосредственно на тренировочном занятии - в течение всего занятия, после отдельных упражнений или после различных частей занятия;

б) исследование до тренировочного занятия и через 20-30 мин после него (в покое или с применением дополнительной нагрузки);

в) исследование в день тренировки, утром и вечером.

К исследованию в течение занятия или после отдельных его частей, упражнений следует прибегать в тех случаях, когда тренера интересует правильность построения занятия:

- варианты сочетания и последовательности применения различных тренировочных средств в одном занятии;

- доступность числа повторений упражнения и интенсивности его выполнения;

- рациональность установленных интервалов отдыха;

- соответствие интенсивности упражнения решению запланированной задачи (например, развитию аэробной работоспособности).

При этой форме организации врачебно-педагогического контроля определенные показатели исследуются перед тренировкой, после отдельных частей занятия, сразу после выполнения упражнения, после отдыха или периодов снижения интенсивности работы и по окончании занятия.

Следует учитывать, что врачебно-педагогический контроль, проводимый в течение всего занятия, очень трудоемок и в какой-то степени мешает тренировочному процессу. Приходится отрывать спортсмена от выполнения упражнений (а это часто нарушает план тренировки), иногда удлинять отдых. Особенно усложняется проведение исследований в холодную погоду. Сравнивая показатели функционального состояния организма занимающегося до занятия и

через 20-30 мин после него, можно судить об изменениях, происходящих под влиянием физической нагрузки. Это позволяет оценить величину нагрузки, выполненной на занятии, ее характер (аэробная или анаэробная) и степень подготовленности спортсмена. К исследованиям дважды в день - утром и вечером - прибегают в том случае, если проводится по 2-3 тренировочных занятия в день. Эта форма наблюдений помогает определить, какое влияние на организм оказали нагрузки одного тренировочного дня.

2. Текущие обследования позволяют оценить отставленный тренировочный эффект, т. е. эффект в поздних фазах восстановления (через день после тренировки и в последующие дни). Формы организации этих наблюдений могут быть различными:

а) ежедневно утром в условиях тренировочного сбора или перед тренировочными занятиями;

б) ежедневно утром и вечером в течение нескольких дней;

в) в начале и в конце одного или двух микроциклов (утром или перед тренировкой);

г) на следующий день после тренировки (утром или перед тренировкой, т.е. через 18-20 ч после 1-й тренировки), а иногда и в последующие 1-2 дня (в то же время, что и предыдущие исследования).

При планировании нагрузок в микроцикле, выборе дней для наиболее напряженных тренировок, определении степени восстановления после различных тренировок применяются ежедневные исследования (по утрам или перед тренировкой или утром и вечером) в течение микроцикла.

Когда необходимо установить сроки полного восстановления организма спортсмена после тренировочных микроциклов различной напряженности, определить его способности к восстановлению в ходе менее напряженного микроцикла, следующего за очень напряженным, проводят исследования утром в начале и в конце одного или двух (иногда более) микроциклов. К оперативным исследованиям на следующий день (утром или перед тренировкой) прибегают в тех случаях, когда нужно оценить эффективность восстановления перед очередным

тренировочным днем.

3. Этапные обследования имеют огромное значение для совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса, так как в них оценивается кумулятивный тренировочный эффект за определенный период. Они позволяют определить, в какой степени выполнены задачи, поставленные на данный период занятий. Сравнение проделанного объема работы, средств и методов тренировки с наступившими изменениями физических качеств, уровня технико-тактического мастерства и функционального состояния различных систем организма, общей его работоспособностью, психологическим состоянием позволяет сделать необходимые выводы о дальнейшем планировании тренировочного процесса. Задача врача - оценить изменения функционального состояния отдельных систем организма, имеющих наибольшее значение для достижения высоких результатов в конкретном виде спорта, а также общую работоспособность организма. Задача психолога - оценить соответствующие его профилю стороны тренированности. Задача тренера - принять общее решение об уровне тренированности (функциональной готовности) данного спортсмена.

Этапные обследования рекомендуется организовывать каждые 2-3 месяца, используя тренировочные сборы, чтобы исключить влияние предшествующей физической деятельности на результаты наблюдений. Исследования следует проводить после дня отдыха (желательно, чтобы занятия перед днем отдыха в повторных этапных исследованиях существенно не различались), утром, через 1,5-2 ч после легкого завтрака. Перед исследованием спортсмен не должен делать зарядку. Основой эффективности врачебного контроля за занимающимися физической культурой и спортом является правильно организованная система врачебных наблюдений, которая складывается из комплексного обследования, текущих наблюдений и обследований непосредственно в условиях тренировки и соревнований (так называемых врачебно-педагогических наблюдений). Все эти разделы работы врача со спортсменами тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга и должны представлять собой единый процесс.

Комплексное врачебное обследование позволяет наиболее полно

охарактеризовать состояние занимающихся и на этой основе решить вопросы допуска к определенным занятиям, определить наиболее адекватные для каждого обследуемого формы занятий, режим и методику тренировки.

Задачи комплексного обследования:

1. Диагностика состояния здоровья;
2. Определение и оценка физического развития;
3. Определения функционального состояния организма и его индивидуальных особенностей;
4. Назначение необходимых лечебно-профилактических мероприятий, адекватных средств восстановления, рационального режима питания, личной гигиены;
5. Рекомендации по выбору характера занятий, режиму и методике тренировки.

Методика комплексного врачебного обследования основывается на общих принципах физиологии и клинической медицины. В то же время она имеет и свои специфические особенности, обусловленные необходимостью исследовать человека применительно к его двигательной деятельности, выявить функциональное состояние, функциональные резервы организма, а нередко и ранние признаки нарушений, которые могут быть вызваны как обычными для человека заболеваниями, так и нерациональным режимом физических нагрузок.

Комплексность обеспечивается за счет организации всестороннего клинического обследования с одновременным использованием методов функциональной диагностики, отражающих как состояние отдельных (главным образом основных для обеспечения двигательной деятельности) органов и систем, так и их взаимодействия, обусловленные состоянием центральной нервной системы и регуляторных механизмов. При комплексном врачебном обследовании спортсменов в каждом отдельном случае могут проявиться преимущественные изменения разных изучаемых показателей. Следовательно, по отдельным методам исследований далеко не всегда можно составить достаточно полное представление о функциональном состоянии организма исследуемого в целом, вовремя выяснить

скрытые формы нарушений. В связи с этим комплексное обследование требует как участия специалистов разного профиля - отоларинголога, невропатолога, окулиста, для женщин - гинеколога, так и применения современных методов функциональной диагностики в покое и при физических нагрузках.

Пробы с физическими нагрузками имеют особое значение, ибо уровень функционального состояния организма и его нарушения проявляются наиболее четко не только в состоянии относительного мышечного покоя, но и, главным образом, при предъявлении организму повышенных (двигательных) требований. Полноценная адаптация к физическим нагрузкам - важнейший критерий хорошего функционального состояния. Широкое использование функциональных проб с физической нагрузкой для оценки состояния занимающегося в значительной степени определяет специфику комплексной методики врачебного обследования, придавая ей выраженную функциональную направленность.

По задачам и организации медицинские обследования спортсменов делятся на первичные, вторичные (этапные) и дополнительные.

1. Первичное обследование проводится перед началом занятий, а в дальнейшем - перед началом каждого спортивного сезона. Его задачи наиболее обширны (определение состояния здоровья с выявлением всех имеющихся недочетов уровня физического развития и функционального состояния с тем, чтобы решить вопросы допуска, спортивной ориентации или выбора адекватных форм занятий, наметить план лечебно-профилактической работы с каждым обследуемым, определить индивидуальные особенности режима и методики тренировки), а потому оно должно быть наиболее полным, что в наибольшей степени может быть обеспечено в условиях врачебно-физкультурного диспансера или другого лечебно-профилактического учреждения.

2. Повторные (этапные) обследования проводятся периодически (2-4 раза в год в зависимости от возраста, состояния здоровья и спортивной квалификации тренирующегося) на основных этапах подготовки. Задачи этапного обследования - определить воздействие принятой системы подготовки на организм занимающегося, оценить становление и развитие его тренированности. При этом выясняются

перенесенные за это время травмы и заболевания, проверяются выполнение и эффективность сделанных ранее назначений, вносятся (при необходимости) соответствующие коррективы в индивидуальные планы подготовки.

При проведении такого обследования в конце сезона или перед отпуском (каникулами) занимающегося намечается также рациональный режим отдыха (санаторно-курортное лечение, формы активного отдыха, средства восстановления и пр.).

3. Дополнительное врачебное обследование проводится перед возобновлением занятий после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, длительного перерыва в оздоровительной тренировке, участия в соревнованиях, а также по направлению педагогов и тренеров при появлении признаков снижения работоспособности, переутомления или заболевания. Объем и методика такого обследования обусловлены конкретными задачами. В промежутках между комплексными обследованиями осуществляется текущий врачебный контроль и исследования в естественных условиях тренировки и соревнований. Данные врачебного обследования следует тесно увязывать с педагогическими и психологическими данными, что помогает более правильно оценивать результаты. На основании обследования составляется заключение о состоянии здоровья спортсмена с необходимыми рекомендациями для тренера и самого обследуемого.

Психологическая подготовленность предусматривает такие основные направления как:

1. формирование мотивации занятий спортом;
2. воспитание волевых качеств;
3. аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
4. совершенствование быстроты реагирования;
5. совершенствование специализированных умений;
6. регулировка психической напряженности;
7. выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
8. управление стартовыми состояниями.

Принципиальное значение в этом случае приобретают способы определения

подготовленности спортсменов. В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в различных видах спорта (способность к лидерству, мотивация в достижении победы, умение концентрировать все силы в нужный момент, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень совершенства различных восприятий (визуальных, кинестетических) параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность аналитической деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли энергетических метаболических систем в мышечной деятельности, воздействия климатических факторов и др. В связи с этим в практике спорта используется биохимический контроль на различных этапах подготовки спортсменов. При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо

взаимосвязанными со спортивными результатами. В каждом конкретном случае определяются разные тестирующие биохимические показатели обмена веществ, поскольку в процессе мышечной деятельности по-разному изменяются отдельные звенья метаболизма. Первостепенное значение приобретают показатели тех звеньев обмена веществ, которые являются основными в обеспечении спортивной работоспособности в данном виде спорта. Немаловажное значение в биохимическом обследовании имеют используемые методы определения показателей метаболизма, их точность и достоверность. В настоящее время в практике спорта широко применяются лабораторные методы определения многих (около 60) различных биохимических показателей в плазме крови. Одни и те же биохимические методы и показатели могут быть использованы для решения различных задач. В зависимости от решаемых задач изменяются условия проведения биохимических исследований. Поскольку многие биохимические показатели у тренированного и не тренированного организма в состоянии относительного покоя существенно не различаются, для выявления их особенностей проводят обследование в состоянии покоя утром натощак (физиологическая норма), в динамике физической нагрузки либо сразу после нее, а также в разные периоды восстановления.

При выборе биохимических показателей следует учитывать, что реакция организма человека на физическую нагрузку может зависеть от факторов, непосредственно не связанных с уровнем тренированности, в частности от вида тренировки, квалификации спортсмена, а также от окружающей обстановки, температуры среды, времени суток и др. Более низкая работоспособность наблюдается при повышенной температуре среды, а также в утреннее и вечернее время.

3.4. Программный материал для практических занятий

3.4.1. Этап начальной подготовки

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации спортивного ориентирования и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике спортивного ориентирования; повышение уровня физической подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) Недостаточная адаптация к физическим нагрузкам.
- 2) Возрастные особенности физического развития.
- 3) Недостаточный общий объем двигательных умений.

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

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки (НП) 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 еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и

спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно 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.

На этапе НП 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.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

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 скоростно-силового характера, 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 спортсменов.

На этапе начальной подготовки основное внимание направлено на создание у каждого спортсмена фундамента общей физической подготовки и на развитие физических качеств - быстроты, гибкости, ловкости, выносливости. Параллельно с этим проводится обучение основам техники спортивного ориентирования и игровых видов спорта. Целый ряд исследований показал, что тренировка в младшем школьном возрасте - важный этап в многолетней подготовке. Способность детей к успешному освоению двигательных навыков и умений, высокий уровень развития быстроты, гибкости, координационных способностей создают отличные предпосылки для развития физических способностей. При более позднем начале спортивной подготовки эти благоприятные возможности упускаются. Это особенно важно в отношении развития важнейшего физического качества - быстроты. Известно, что темп - один из основных показателей скорости (число шагов в секунду) - не увеличивается уже, начиная с 12-13-летнего возраста, а наивысшие его показатели зарегистрированы у 10-летних детей. Поэтому в занятиях с детьми 9-12 лет целесообразно воспитывать быстроту преимущественно с помощью тренировочных средств, стимулирующих повышение частоты и скорости движения. Это специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений, эстафеты. На данном этапе подготовки игровой метод является главенствующим не только для развития скоростных качеств, но и для улучшения силовой подготовленности, координационных способностей и выносливости. Здесь необходимо отметить, что в тренировочных занятиях применяются следующие методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, игровой, круговой и соревновательный. Но не реже одного раза в неделю занятия с использованием игрового метода типа "круговой тренировки".

Технико-тактическая подготовка.

1. Совершенствование технических приемов ориентировщика (системное восприятие карты и местности, оценка района контрольного пункта, действие

спортсмена при дефиците времени и информации). Использование «белых» карт, рельефных карт, фрагментов карт, дистанций по памяти и т.п.

2. Совершенствование специальных качеств ориентировщика: чувство ритма, контроля темпа бега, предельной концентрации внимания, оперативного мышления, эффекта панорамного видения.

Успешное решение поставленных задач начального обучения невозможно без четкого планирования тренировочной работы на основе установленных нормативных требований. В таблице №13 представлен примерный тематический план тренировочных занятий для групп начальной подготовки.

Таблица № 13

**Примерный тематический план тренировочных занятий на этапе
начальной подготовки**

Разделы подготовки	Год спортивной подготовки		
	1 год	2 год	3 год
1	2	3	4
1. Теоретическая подготовка			
1.1. Физическая культура и спорт в России	1	1	1
1.2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	1
1.3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	1
1.4. Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	1	2	2
1.5. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1	1
1.6. Основы тренировочного процесса	1	2	2
1.7. Техническая подготовка	1	1	1
1.8. Физические качества и физическая подготовка	2	2	2
1.9. Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	2	2	2

Всего часов:	11	13	13
2. Практическая подготовка			
2.1. Общая физическая подготовка	156	234	234
2.2. Специальная физическая подготовка	31	47	47
2.3. Техническая, технико-тактическая подготовка	87	140	140
2.4. Психологическая подготовка	11	13	13
2.5. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	16	21	21
Всего часов:	301	455	455
Итого часов:	312	468	468

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка направлена на приобретение теоретических специальных знаний, необходимых для успешной деятельности при занятиях легкой атлетикой, знаний техники безопасности на занятиях и оказание первой помощи при неожиданных обстоятельствах, а также правил поведения в повседневной жизни. Примерный рекомендуемый перечень тем по теоретической подготовке может быть следующим:

- Физическая культура и спорт в России.
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
- Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
- Основы тренировочного процесса.
- Техническая подготовка.
- Физические качества и физическая подготовка.
- Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по спортивному ориентированию. История спортивного ориентирования в России и за рубежом. Характеристика спортивного ориентирования, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие спортивного ориентирования как вида спорта. Сильнейшие ориентировщики и их достижения. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по спортивному ориентированию в соревнованиях различного ранга. Первые соревнования по спортивному ориентированию за рубежом и в России. Организация федерации спортивного ориентирования.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно - этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменов перед стартом.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к

повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.

Основы личной гигиены. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и спиртных напитков. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Общий режим дня спортсмена. Режим труда и отдыха, режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Фармакология. Антидопинговая профилактика. Ее содержание и значение. Предупреждение спортивных травм, особенности спортивного травматизма. Причины получения травм, и их профилактика применительно к занятиям по спортивному ориентированию. Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах, кровотечениях. Способы остановок кровотечений: перевязки, наложение первичной шины. Оказание первой помощи при ожогах, тепловых и солнечных ударах, при обморожении, обморочном шоке. Оказание первой помощи утопающему, приемы искусственного дыхания. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировками и во время соревнований. Противопоказания к массажу.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в

процессе занятий спортивным ориентированием, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях спортивным ориентированием.

Основы тренировочного процесса.

Понятие о тренировочном процессе. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации тренировочного процесса. Характерные особенности периодов тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства тренировки. Методы тренировки. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Особенности тренировки обучающихся: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Техническая подготовка.

Основные сведения о технике на дистанции, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Анализ выполнения техники изучаемых принципов и методов. Методические приемы и средства обучения технике на дистанции. О взаимосвязи технической и физической подготовки.

Физические качества и физическая подготовка.

Значение общей физической подготовки для создания базовых условий успешной специализации. Занятия физкультурой в домашних условиях. Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Простейшие упражнения по освоению элементов техники. Контроль и самоконтроль занимающихся на основе

нормативов. Просмотр соревнований квалифицированных спортсменов, учебных кино и видеозаписей.

Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей подготовленности и развития двигательных качеств ориентировщика различного возраста и подготовленности. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий. Место и содержание специальной физической подготовки в тренировке. Средства, методика развития специальных физкультурных качеств (скорости, силы, выносливости, ловкость). Совершенствование средств общей и специальной физической подготовки для различных групп спортсменов и на разных этапах подготовки. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы по виду спорта. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Общая физическая подготовка.

Оптимальный выбор средств и методов общей физической подготовки, необходимых спортсмену ориентировщику для развития специальных качеств и совершенствования технико-тактической подготовки.

Развитие общей физической подготовки: легкая атлетика, походы, общеразвивающие упражнения, спортивные игры, плавание, велоподготовка, гребля, участие в соревнованиях по различным видам спорта.

Специальная физическая подготовка.

В подготовке применяются специальные упражнения:

Беговая подготовка в различных зонах интенсивности; восстановительной, поддерживающей, развивающей, субмаксимальной, максимальной.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику:

Упражнения на развитие выносливости:

- беговая подготовка в равномерном темпе по равнинной и пересеченной, открытой и закрытой, заболоченной и песчаной местности;
- специальные беговые упражнения.

Упражнения на развитие скорости и быстроты:

- бег на короткие и средние дистанции на различном рельефе и местности;
- бег «челночный» с внезапной сменой направления;
- имитационные упражнения;
- специальные игровые упражнения.

Упражнения на развитие гибкости, ловкости:

- прыжки, многоскоки;
- динамические упражнения на гибкость;
- упражнения на быстроту реакции, бег через естественные препятствия по лесу.

3.4.2. Тренировочный этап

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом спортивного ориентирования.

В тренировочных группах проходят этапы начальной спортивной специализации и углубленной тренировки, поэтому следует разделить специализацию спортсменов.

Задачами тренировочного этапа являются:

- дальнейшее укрепление здоровья,

- гармоничное физическое развитие,
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки,
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств,
- приобретение теоретических знаний.

Факторы, ограничивающие нагрузку: функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием; диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы; неравномерность в росте и развитии силы.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и на развитие специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники.

Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями.

Технико-тактическая подготовка.

Технико-тактическая подготовка на данном этапе направлена на:

- Совершенствование технических приемов ориентировщика на соревновательной и предельных скоростях (системное восприятие карты и местности, оценка района контрольного пункта, действие спортсмена при дефиците времени и информации). Использование «белых» карт, рельефных карт, фрагментов карт, дистанций по памяти на различных полигонах и т.п.

- Совершенствование специальных качеств ориентировщика: чувство ритма, контроля темпа бега, предельной концентрации внимания, оперативного мышления, эффекта панорамного видения.

Таблица № 14

Примерный тематический план тренировочных занятий на тренировочном этапе

Разделы подготовки	Год спортивной подготовки				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	2	3	4	5	6
1. Теоретическая подготовка					
1.1. Физическая культура и спорт в России	1	1	2	2	2
1.2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	2	2	2
1.3. Антидопинговые мероприятия	4	4	6	6	6
1.4. Спортивные соревнования	3	3	5	5	5
1.5. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	2	2	2	2	2
1.6. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	4	4	5	5	5

1.7. Техническая подготовка	2	2	4	4	4
1.8. Планирование и контроль подготовки	3	3	4	4	4
1.9. Тактическая подготовка	3	3	5	5	5
Всего часов:	23	23	35	35	35
2. Практическая подготовка					
2.1. Общая физическая подготовка	281	281	281	281	281
2.2. Специальная физическая подготовка	112	112	300	300	300
2.3. Техническая, технико-тактическая подготовка	137	137	187	187	187
2.4. Психологическая подготовка	24	24	40	40	40
2.5. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	47	47	93	93	93
Всего часов:	601	601	901	901	901
Итого часов:	624	624	936	936	936

Теоретическая подготовка.

Темы:

- Физическая культура и спорт в России.
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- Антидопинговые мероприятия.
- Спортивные соревнования.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
- Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.
- Техническая подготовка.
- Планирование и контроль подготовки.
- Тактическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной

классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по спортивному ориентированию. История спортивного ориентирования в России и за рубежом. Характеристика спортивного ориентирования, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие спортивного ориентирования как вида спорта. Сильнейшие ориентировщики и их достижения. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по спортивному ориентированию в соревнованиях различного ранга. Первые соревнования по спортивному ориентированию за рубежом и в России. Организация федерации спортивного ориентирования.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно - этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменов перед стартом.

Антидопинговые мероприятия.

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг – контроля:

- знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах, запрещенных в соревновательный и вне соревновательных периодов;

- знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;
- ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга обучающимися;
- ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте.

Спортивные соревнования.

Виды и характер соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства ориентировщиков. Задачи и значение соревнований. Изучение условий соревнований, и разработка индивидуальных заданий каждому обучающемуся. Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящих действий на местности. Положение и программа соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Подготовка мест соревнований и оборудования. Правила ведения документации при проведении соревнований. Определение личных и командных результатов. Условия регистрации рекордов.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий спортивным ориентированием, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к

тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях спортивным ориентированием.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила избранного вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Техническая подготовка.

Основные сведения о технике на дистанции, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Анализ выполнения техники изучаемых принципов и методов. Методические приемы и средства обучения технике на дистанции. О взаимосвязи технической и физической подготовки.

Планирование и контроль подготовки.

Роль планирования как основного элемента управления тренировки спортсмена. Виды планирования (перспективное, текущее, индивидуальное). Документы планирования и их основное содержание. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годовое и месячное планирование на этапе спортивного совершенствования. Индивидуальное планирование тренировки обучающегося. Дневник обучающегося. Характеристика многолетней тренировки легкоатлетов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной специализации. Характерные особенности периодов годового цикла подготовки: подготовительного,

соревновательного и переходного на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

Тактическая подготовка.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Тактика прохождения дистанции. Стилль и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой прохождения дистанции. Анализ изучаемых тактических вариантов прохождения дистанции. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей.

Общая физическая подготовка.

Оптимальный выбор средств и методов общей физической подготовки, необходимых спортсмену ориентировщику для развития специальных качеств и технико-тактической подготовки.

Развитие общей физической подготовки: легкая атлетика, походы, общеразвивающие упражнения, спортивные игры, плавание, велоподготовка, гребля, участие в соревнованиях по различным видам спорта.

Специальная физическая подготовка.

В подготовке применяются специальные упражнения:

- беговая подготовка в различных зонах интенсивности; восстановительной, поддерживающей, развивающей, субмаксимальной, максимальной;

- фартлек – игра скоростей;

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику:

Упражнения на развитие выносливости:

- беговая подготовка в равномерном темпе по равнинной и пересеченной, открытой и закрытой, заболоченной и песчаной местности;

- кроссовый бег с имитацией в подъемы;
- специальные беговые и имитационные упражнения.

Упражнения на развитие скорости и быстроты:

- бег на короткие и средние дистанции на различном рельефе и местности;
- бег «челночный» с внезапной сменой направления по лесному массиву;

- специальные игровые упражнения.

Упражнения на развитие гибкости, ловкости:

- прыжки, многоскоки, упражнения на быстроту реакции;
- упражнения на гибкость динамического характера;
- бег по лесу с преодолением естественных препятствий.

3.4.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Цель: углублённое изучение и совершенствование техники и тактики спортивного ориентирования.

Задачи:

- расширение технического арсенала спортивного ориентирования;
- расширение спортивно-соревновательного опыта;
- индивидуальное совершенствование техники и тактики спортивного ориентирования;
- повышение морально-волевых качеств и психологической устойчивости воспитанников;
- выполнение разрядных требований.

- **Технико-тактическая подготовка.**

- Совершенствование технических приемов ориентировщика на соревновательной и выше соревновательных скоростях (системное восприятие карты и местности, оценка района контрольного пункта, действие спортсмена при дефиците времени и информации). Использование «белых» карт, рельефных карт, фрагментов карт, дистанций по памяти и т.п.

- Совершенствование специальных качеств ориентировщика, специализирующегося в спортивном ориентировании: чувство ритма, контроля темпа бега, предельной концентрации внимания, оперативного мышления, эффекта панорамного видения. Применение множества различных вариантов планирования дистанций и проведения занятий.

**Примерный тематический план тренировочных занятий на этапе
совершенствования спортивного мастерства**

Разделы подготовки	Год спортивной подготовки		
	1 год	2 год	3 год
1	2	3	
1. Теоретическая подготовка			
1.1. Физическая культура и спорт в России	1	1	1
1.2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	1
1.3. Антидопинговые мероприятия	6	6	2
1.4. Спортивные соревнования	3	3	1
1.5. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1	1
1.6. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	4	4	2
1.7. Техническая подготовка	2	2	1
1.8. Планирование и контроль подготовки	2	2	1
1.9. Тактическая подготовка	2	2	1
Всего часов:	22	22	11
2. Практическая подготовка			
2.1. Общая физическая подготовка	337	337	393
2.2. Специальная физическая подготовка	499	499	582
2.3. Техническая, технико-тактическая подготовка	175	175	204
2.4. Психологическая подготовка	90	90	120
2.5. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	125	125	146
Всего часов:	1226	1226	1445
Итого часов:	1248	1248	1456

Теоретическая подготовка.

Темы:

- Физическая культура и спорт в России.
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- Антидопинговые мероприятия.
- Спортивные соревнования.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
- Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.
- Техническая подготовка.
- Планирование и контроль подготовки.
- Тактическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по спортивному ориентированию. История спортивного ориентирования в России и за рубежом. Характеристика спортивного ориентирования, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие спортивного ориентирования как вида спорта. Сильнейшие ориентировщики и их достижения. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по спортивному ориентированию в соревнованиях различного ранга. Первые соревнования по спортивному ориентированию за рубежом и в России. Организация федерации спортивного ориентирования.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно - этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных

понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменов перед стартом.

Антидопинговые мероприятия.

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг – контроля:

- знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах, запрещенных в соревновательный и вне соревновательных периодов;

- знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

- ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга обучающимися;

- ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте.

Спортивные соревнования.

Виды и характер соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства ориентировщиков. Задачи и значение соревнований. Изучение условий соревнований, и разработка индивидуальных заданий каждому обучающемуся. Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящих действий на местности. Положение и программа соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Подготовка

мест соревнований и оборудования. Правила ведения документации при проведении соревнований. Определение личных и командных результатов. Условия регистрации рекордов.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий спортивным ориентированием, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях спортивным ориентированием.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила избранного вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Техническая подготовка.

Основные сведения о технике на дистанции, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Анализ выполнения техники изучаемых принципов и методов. Методические приемы и

средства обучения технике на дистанции. О взаимосвязи технической и физической подготовки.

Планирование и контроль подготовки.

Роль планирования как основного элемента управления тренировки спортсмена. Виды планирования (перспективное, текущее, индивидуальное). Документы планирования и их основное содержание. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годовое и месячное планирование на этапе спортивного совершенствования. Индивидуальное планирование тренировки обучающегося. Дневник обучающегося. Характеристика многолетней тренировки легкоатлетов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной специализации. Характерные особенности периодов годового цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

Тактическая подготовка.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Тактика прохождения дистанции. Стилль и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой прохождения дистанции. Анализ изучаемых тактических вариантов прохождения дистанции. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей.

Общая физическая подготовка.

Оптимальный выбор средств и методов общей физической подготовки, необходимых спортсмену ориентировщику для развития специальных качеств и совершенствования технико-тактической подготовки.

Развитие общей физической подготовки: легкая атлетика, походы, общеразвивающие упражнения, спортивные игры, плавание, велоподготовка, гребля, участие в соревнованиях по различным видам спорта.

Специальная физическая подготовка.

В подготовке применяются специальные упражнения:

- беговая подготовка в различных зонах интенсивности; восстановительной, поддерживающей, развивающей, субмаксимальной, максимальной;

- фартлек – игра скоростей.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику:

Упражнения на развитие выносливости:

- беговая подготовка в равномерном темпе по равнинной и пересеченной, открытой и закрытой, заболоченной и песчаной местности;
- кроссовый бег с имитацией в подъемы;
- специальные беговые упражнения.

Упражнения на развитие скорости и быстроты:

- бег на короткие и средние дистанции на различном рельефе и местности;
- бег «челночный» с внезапной сменой направления;
- специальные игровые упражнения.

Упражнения на развитие гибкости, ловкости:

- прыжки, многоскоки, упражнения на быстроту реакции;
- растягивающие упражнения динамического характера.

3.4.4. Этап высшего спортивного мастерства

На этап высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью календарного плана соревнований. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов.

Основная цель данного этапа подготовки – достижение высокого спортивного результата на крупнейших соревнованиях.

Для данной ступени мастерства характерно дальнейшее совершенствование задач, поставленных на предыдущем этапе подготовки. При этом особое внимание уделяется качеству и стабильности достигнутых результатов.

К числу главных задач следует отнести:

- освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение технико-тактического и спортивного мастерства, уровня общефизической и специальной физической подготовок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации;
- успешное и стабильное выступление на соревнованиях;
- выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- выполнение соответствующих разрядных требований.

При планировании тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, темпы прироста его функциональных характеристик, реально посильные объемы тренировочных нагрузок, освоенных на предыдущих этапах подготовки и календаря соревнований.

Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня общей, и специальной физической подготовки и росту технико-тактического мастерства спортсмена.

Успешное решение поставленных задач этапа высшего спортивного мастерства невозможно без четкого планирования тренировочной деятельности на основе установленных нормативных требований.

На этапе высшего спортивного мастерства тренеры используют различный программный материал, на основе которого составляются индивидуальные планы спортивной подготовки спортсменов. Программный материал зависит от уровня квалификации спортсмена и от поставленных задач на данный спортивный сезон. Одни и те же средства подготовки, составляющие программный материал для

практических занятий, могут использоваться как на этапе совершенствования спортивного мастерства, так и на этапе высшего спортивного мастерства. Основное различие состоит в объеме и интенсивности используемых средств.

Необходимо учитывать, что использование средств спортивной подготовки зависит и от периода подготовки. Очевидно, что в подготовительном и соревновательном периодах используются либо различные средства подготовки, либо существенно изменяются их объем и (или) интенсивность.

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля над уровнем подготовленности учащихся и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте.

Таблица № 16

Примерный тематический план тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства

Разделы подготовки	Год спортивной подготовки
	Весь период
1	2
1. Теоретическая подготовка	
1.1. Антидопинговые мероприятия	5
1.2. Спортивные соревнования	3
1.3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	4
Всего часов:	12
2. Практическая подготовка	
2.1. Общая физическая подготовка	449
2.2. Специальная физическая подготовка	632
2.3. Техническая, технико-тактическая подготовка	233
2.4. Психологическая подготовка	70
2.5. Участие в соревнованиях,	266

инструкторская и судейская практика	
Всего часов:	1652
Итого часов:	1664

Теоретическая подготовка.

Темы:

- . Антидопинговые мероприятия.
- Спортивные соревнования.
- . Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Антидопинговые мероприятия.

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг – контроля:

- знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах, запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды;

- знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

- ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга обучающимися;

- ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте.

Спортивные соревнования.

Виды и характер соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства ориентировщиков. Задачи и значение соревнований. Изучение условий соревнований, и разработка индивидуальных заданий каждому обучающемуся.

Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящих действий на соревновании. Положение и программа соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Подготовка мест соревнований и оборудования. Правила ведения документации при проведении соревнований. Определение личных и командных результатов. Условия регистрации рекордов.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила избранного вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Соревновательная практика: выездные соревнования, официальные календарные спортивные мероприятия.

3.5. Рекомендации по организации психологической подготовки

Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности.

Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции

лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для спортивного ориентирования, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность - состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в

данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

Эмоционально - волевая устойчивость детей:

- адаптация к стрессовым условиям;
- активное внутреннее противодействие их неблагоприятному воздействию (психическая саморегуляция – воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов);
- волевая регуляция (воспитание целеустремленности, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания; волевые качества обусловлены характером преодоления спортсменом препятствий и трудностей).

3.6. Планы применения восстановительных средств

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей, обучающихся до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности ориентировщиков в спортивном ориентировании необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при

рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.

К гигиеническим средствам восстановления относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к окружающей среде, к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Крайне важно проводить определенную работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

Социальные психологические средства, используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний ориентировщиков для подготовки и участия в соревнованиях. Для этого применяются беседы, внушение тренера, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, специальные дыхательные упражнения, аутогенная и психорегулирующая тренировки. Для проведения таких тренировок желательно привлекать квалифицированных спортивных психологов.

В настоящее время в СДЮСШОР возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем обучающихся, воспитательной работе, в снятии эмоционального напряжения и других формах работы. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Медико-биологическая группа включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

Программа восстановительных и реабилитационных мероприятий спортсмена составляется совместно с тренером-преподавателем и врачами-специалистами в соответствии с медицинскими показаниями.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание.

8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

3.7. Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В таблице № 17 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

Таблица № 17

Примерный план антидопинговых мероприятий

Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	Октябрь	Руководитель
Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в детско-юношеском спорте	Ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику

Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов	Декабрь	Заместитель руководителя
Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации	Ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	Перед соревнованиями	Тренер в группе
Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	По факту	Руководитель

Положения общероссийских антидопинговых правил соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г.

Правила применяются в отношении:

- физкультурно-спортивных организаций;
- спортивных федераций;
- организаторов физкультурных и спортивных мероприятий, проводимых на территории Российской Федерации;
- общероссийской антидопинговой организации;
- лабораторий, аккредитованных или иным образом одобренных ВАДА, другой уполномоченной антидопинговой организацией;
- спортсменов;
- тренеров;
- иных специалистов в области физической культуры и спорта, а также специалистов в области физической культуры и спорта, входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации;

- специалистов по спортивной медицине (врач, инструктор-методист, медсестра по массажу) (далее - персонал спортсмена); родителей или иных законных представителей, несовершеннолетнего спортсмена.

Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов.

Мускулинизирующее действие на организм женщины:

- оволосение по мужскому типу;
- необратимое поражение голосовых связок и изменение тембра голоса;
- перестройка мышечной системы;
- нарушение детородной функции и другие расстройства, вызванные сдвигом гормонального статуса.

Структурно-функциональное поражение печени:

- нарушение детоксикационной функции;
- возможность перерождения печеночных клеток;
- наличие постоянного болевого синдрома.

Повышенная травматичность опорно-двигательного аппарата, возникающая в связи с диспропорциональной нагрузкой возросшей мышечной массы на суставы.

Нарушение водно-солевого обмена, которое сопровождается задержкой воды в мышцах (так называемые "сырые мышцы").

Снижение иммунитета.

Нарушения в гормонально-половой системе:

- бесплодие, импотенция;
- нарушение жирового обмена;
- обмена веществ;
- нарушение менструальной функции у женщин.

Нарушения функций печени и желчевыводящих путей:

- опухоли;
- воспалительные заболевания – гепатит, холангит, камни желчных протоков.

Нарушения в мочеполовой системе:

- снижение функций почек (клубочков и канальцев),
- образование камней в почках,
- опухоли почек,
- опухоли предстательной железы,
- опухоли женских половых органов.

Нарушения в центральной нервной системе (симптомы):

- головная боль,
- бессонница,
- повышенная возбудимость,
- раздражительность,
- агрессивность,
- эйфория,
- депрессия,
- психозы,
- изменение психики и поведения.

Патологическое влияние анаболических стероидов на детский организм:

- преждевременная остеофикация длинных костей;
- ускоренное заращение эпифизарных пластин,
- нарушение процессов роста,
- раннее половое созревание,

- вирилизация,
- гинекомастия.

Ответственность за нарушение антидопинговых правил. Обнаружение допинга грозит спортсмену суровыми наказаниями, вплоть до полного отлучения от спорта. При первом выявлении запрещенных средств (за исключением симпатомиметических препаратов, таких как эфедрин и его производные) он дисквалифицируется на 2 года, при повторном - квалификация на 6 месяцев, во второй - на 2 года, в третий - пожизненно. При этом наказанию подвергается также тренер, врач и организация, наблюдавшие и готовящие спортсмена. Прием лечебных препаратов, содержащих допинг, также запрещен.

3.8. План инструкторской и судейской практики

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать с тренировочных этапов (этапов углубленной специализации) и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Тренировочный этап.

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

Проведение подготовительной и заключительной части занятия. Разминка перед соревнованиями.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Инструкторская практика:

- Участие в подготовке и проведении массовых мероприятий (поход, встреча, выставка, соревнование, праздник и т.д.).
- Организация работы секций спортивного ориентирования.
- Подготовка обзорной статьи по проведенным соревнованиям (просмотр соревнований, интервью с организаторами и участниками соревнований).

Тренерская практика тренировочного процесса:

- Проведение занятий на местности. Планирование и проведение тренировок по дистанциям в заданном направлении, на маркированной трассе, по выбору.
- Участие в подготовке команды к соревнованиям в качестве представителя команды, тренера.
- Организация и проведение похода.

Судейская практика:

- Судейство соревнований в качестве: зам. гл. судьи, зам. гл. секретаря, судьи старта и финиша, судьи хронометриста.
- Участие в качестве начальника дистанций по спортивному ориентированию (на школьных и городских соревнованиях).
- Инспектирование дистанций на городских соревнованиях по спортивному ориентированию.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

В таблице № 18 отображены показатели уровня влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивное ориентирование.

Таблица № 18

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

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

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

На этап начальной подготовки принимаются дети, желающие заниматься спортом не имеющие медицинских противопоказаний и сдавшие вступительные контрольные нормативы. Возраст спортсмена для зачисления на этап начальной подготовки - 8 лет.

На тренировочный этап подготовки зачисляются спортсмены, прошедшие начальную подготовку не менее одного года, не имеющие медицинских противопоказаний. На тренировочный этап подготовки зачисляются на конкурсной

основе, при условии выполнения ими требований по общефизической и специальной подготовки. Минимальный возраст зачисления на тренировочный этап подготовки - 11 лет.

На этап спортивного совершенствования зачисляются на конкурсной основе, прошедшие спортивную подготовку не менее 4-х лет, на основании медицинского заключения врачебно-физкультурного диспансера, выполнившие спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Возраст спортсмена для зачисления (перевода) на этап спортивного совершенствования с 15 лет.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие (подтвердившие) квалификацию "Мастер спорта России", не имеющие медицинских противопоказаний, способные войти в юниорский, молодежный состав сборной команды России. Возраст спортсмена для зачисления (перевода) на этап высшего спортивного мастерства с 18 лет. Возраст спортсмена, проходящего спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям данного этапа.

Спортсмены, не выполнившие программные требования, на следующий год обучения не переводятся. Такие спортсмены могут решением руководства продолжить обучения на повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

Таблица № 19

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)

Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)

Таблица № 20

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Кросс		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11 с)	Бег 60 м (не более 11,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин 30 с)	Бег 800 м (не более 5 мин)
	Бег 3000 м (не более 13 мин 30 с)	Бег 3000 м (не более 15 мин 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд	

Таблица № 21

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Кросс		
Скоростные качества	Бег 100 м	Бег 100 м

	(не более 14 с)	(не более 15,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин 10 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин 10 с)
	Бег 5000 м (не более 18 мин 30 с)	Бег 3000 м (не более 12 мин 50 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Таблица № 22

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Кросс		
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13 с)	Бег 100 м (не более 14,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 4 мин 30 с)	Бег 1000 м (не более 3 мин 35 с)
	Бег 5000 м (не более 17 мин 30 с)	Бег 3000 м (не более 12 мин 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

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

В практике спорта принято выделять три вида контроля - этапный, текущий и оперативный. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и

психических состояний спортсменов. Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем. Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа. Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Контроль знаний, умений и навыков - необходимые условия для выявления недостатков педагогического процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Этапный контроль направлен систематизировать знания, умения и навыки, закреплять и упорядочивать их. Проверка проводится в виде экзаменов по выполнению контрольно-переводных нормативов, проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями ориентировщика. Умения проверяются наблюдением за попытками выполнения технических действий при разучивании и выполнении соревновательных упражнений. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Прежде чем исправить ошибку, тренер выясняет ее причину. В практике чаще всего встречаются две основные причины возникновения ошибок в выполнении упражнений спортсменами: неправильное представление о действии и недостаточная физическая подготовка, а также усложнение условий, затрудняющих выполнение. Если у ребенка сложилось неправильное представление о действии, тренер исправляет его ошибку повторным показом и объяснением, акцентируя внимание на те детали, о которых у спортсмена сложилось неправильное представление. В этом случае пользуются различными методическими приемами:

- выполнение элемента упражнения, в котором имеется ошибка;
- выполнение упражнения в целом, обращая внимание на изменение в неудавшемся элементе;
- предложение выполнить действие неправильно, но с такой ошибкой в проведении, которая ликвидирует первоначально неправильное выполнение;

Если спортсмены имеют недостаточное физическое развитие или недостаточную физическую подготовку, то им рекомендуются такие общеразвивающие и специальные упражнения, которые помогут быстро ликвидировать отставание в выполнении данного упражнения.

В том случае, если ошибка возникает в результате усложнения условий для выполнения упражнения, тренер принимает меры для того, чтобы упростить их.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма, занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

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

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей и специальной физической подготовленности. Контрольные испытания желательно планировать накануне или сразу после очередных соревнований на фоне существенного снижения объема и интенсивности текущей тренировочной работы (вплоть до полного отдыха в течение 1-2 дней). Необходимо заботиться о должной мотивации занимающихся и стандартности процедуры тестирования. В беговых упражнениях стартовым сигналом является выстрел, хлопок или команда голосом находящегося рядом с местом старта помощника тренера с одновременной «отмашкой». В беге на 30, 60, 100, 800, 1000, 1500, 3000 и 5000 метров секундомер включается по «отмашке». Хронометраж во всех случаях имеется в виду «ручной». Беговые контрольные испытания выполняются на дорожке стадиона (или в лесопарковой зоне) в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка. Прыжковые упражнения выполняются общепринятым способом. Следует обратить внимание на то, чтобы место приземления в яме с песком и место отталкивания на дорожке находились в одной горизонтальной плоскости. В прыжках в длину с места отталкивание от края ямы не допускается. Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется измерительной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах. Прыжки в высоту с места проводятся на нескользкой поверхности. Отталкивание и приземление проводится с двух ног одновременно, не допускаются подпрыжки на месте перед основным прыжком и отталкивание одной ногой. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз.

И.п. – упор, лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Подъем туловища, лежа на спине, выполняется на мате, максимальное количество раз. И.п. - ноги зафиксированы, руки в замке за головой, фиксируется количество раз. Отжимание и подъем туловища проводятся в спортивном зале (или в лесопарковой полосе) с использованием мата.

Технико-тактическая подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку. Ориентировщики осваивают технику избранного спорта на определенном уровне. Двигательное умение и навык характеризуют уровень выполнения технических действий. Формирование двигательного умения требует от обучаемого активного участия в учебном процессе, приучает анализировать сущность поставленных задач, условия выполнения, а также умение управлять движениями. Признаки того, что техника освоена спортсменом еще только на уровне двигательного умения: а) постоянная концентрация внимания на составляющих действие операциях; б) нестабильность результата действия, изменчивость техники действия, нарушения в технике исполнения сразу возникают под влиянием сбивающих факторов; в) малая слаженность движений приводит к относительно невысокой скорости выполнения технического действия во времени.

По мере многократного повторения действия оно становится отлаженным и привычным. Связи между действиями становятся прочными, гарантирующими их слитность. Отпадает необходимость в постоянной концентрации внимания. Это приводит к тому, что двигательное умение автоматизируется и превращается в двигательный навык.

Факторы, влияющие на формирование двигательных навыков:

- врожденные способности характеризуются генетической информацией при отборе для занятий конкретным видом физических упражнений;
- прошлый двигательный опыт (или ранее выработанная координация): двигательные навыки в виде врожденных движений, ограниченные по числу и

сложности двигательной деятельности (сгибание, разгибание) или двигательные навыки, образованные в результате специального обучения на протяжении жизни (бег, упражнения с мячом).

Методические особенности:

- добиться стабильности и автоматизма выполняемых действий;
- довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники;
- добиться выполнения технического действия с максимальными усилиями и скоростью, точностью и экономичностью.

При ознакомлении тренируемых изучаемым двигательным действием главной задачей является создание у спортсменов представления, необходимого для правильного выполнения двигательного действия и побуждение к сознательному и активному его освоению. Занятие начинается с осознания спортсменом тренировочной задачи и формирования представлений о способе решения двигательной задачи. Формирование представлений об изучаемом двигательном действии - одна из особенностей обучения в физическом воспитании. Представление является чувственно-наглядным образом двигательного действия (оно возникает на основе того, что видит, слышит и чувствует обучаемый, опираясь при этом на свои знания). Чем точнее поймет обучаемый значение и сущность двигательного действия, тем точнее будут его представления о нем.

Обучение новому техническому действию необходимо начинать при наличии у обучаемых готовности к практическому разучиванию двигательного действия. Она характеризуется следующими компонентами:

- собственно физическая готовность к разучиванию двигательного действия, то есть уровень развития физических качеств (скоростно-силовых, выносливости, гибкости);
- двигательный опыт обучаемых - чем он разнообразнее, тем вероятнее наличие в нем представлений, необходимых при освоении нового действия;
- психическая готовность - определяется степенью развития волевых качеств, особенно когда двигательное действие связано с риском. Готовность обучаемых

определяют при помощи тестовых упражнений. Если тестирование выявляет неудовлетворительный уровень физической подготовленности, то проводятся дополнительные занятия по физической подготовке.

Тактическая подготовка. В спортивном ориентировании реализуется тактика участия в соревнованиях. Тактика участия в соревнованиях реализуется через установку спортсмена на предстоящую деятельность. Установка может быть нескольких видов. Она может быть направлена на достижение первенства - «на победу»; на превышение собственного результата «наличный рекорд»; на демонстрацию определенного результата - «отбор к другому старту», «на призовое место». При подготовке ориентировщиков к соревнованиям наиболее сложный вариант тактической установки - «на победу». Он должен базироваться на всесторонней подготовленности спортсмена. Опора на собственную подготовленность внушает спортсмену уверенность в своих силах и возможностях ее реализации в конкретных соревнованиях. Установка «на личный рекорд» более простая для применения в соревнованиях. Для ее реализации необходимы: высокий уровень физической подготовленности и готовность спортсмена строить свою тактику в зависимости от заранее наработанного и успешно проводимого в соревнованиях плана действий. Тактическая установка «на результат» (призовое место, отбор для участия в других соревнованиях, проверка качества освоения технических и тактических действий) чаще всего применяется в практике спортивного ориентирования. Соревнования, в которых «проверяются» наработанные умения и навыки очень важны для занимающихся ориентированием, поскольку позволяют установить уровень формируемых умений и навыков. Тактическая установка «на результат» позволяет спортсменам рассчитывать силы и в тоже время навязывать противнику свою тактику. Тактическое мастерство спортсменов, реализуемое в соревнованиях, зависит от уровня физической, технической, психологической подготовленности. Основой тактического мастерства спортсменов являются тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление. Компонентами тактического мышления являются способность к восприятию, оценке, переработке информации, а также предвидение возможных

действий противников.

Многолетний процесс подготовки должен строиться с учетом методических указаний:

- сознательности и активности (единство сознания и деятельности занимающихся);
- наглядности - единство чувственной и логической ступеней познания, основанной на взаимодействии сигнальных систем человека - первая сигнальная система (чувства), вторая сигнальная система (слово);
- соответствие педагогических воздействий возрасту занимающихся - предлагаемые нагрузки (физические, интеллектуальные, психические) должны быть доступны для каждого занимающегося.

Также необходимо соблюдать специфические принципы спортивной тренировки:

- направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация, индивидуализация;
- единство общей и специальной подготовки;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность тренировочного процесса;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена.

Организация медико-биологического обследования. В спортивном ориентировании медико-биологические обследования проводятся систематически. Обычно в ориентировании применяют тестовые методики двух видов:

1. Тесты, проводимые в покое, определяющие показатели физического развития (длину и массу тела, толщину кожно-жировых складок, длину и обхваты рук, ног, туловища и др.). В покое также измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой системы.

2. Тесты, в которых измеряют значения биохимических, физиологических, биохимических и других показателей (ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат) в процессе двигательной деятельности. Особенность проведения таких тестов - необходимость высокого психологического настроя, тогда показатели существенно выше, чем при сниженной эмоциональности.

В рамках контроля над здоровьем и подготовленностью занимающихся проводятся основные мероприятия: текущее обследование и врачебный контроль. Основная цель текущего обследования - оценить степень адаптации ориентировщиков к тренировочным занятиям. Программа текущего обследования включает:

- контроль над уровнем физической подготовленности с помощью методов антропометрии и педагогического тестирования с использованием специального комплекса контрольных тестов;

- контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности тренировочных нагрузок: проводится с применением хронометража, пульсометрии. Систематический контроль подготовленности ориентировщиков позволит повысить эффективность тренировочного процесса и сделать подготовку спортсмена более разносторонней.

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Список литературных источников

1. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.: Советский спорт. – 2009. – 220с.
2. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002. – 240с.
3. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт. – 2007. – 140с.
4. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 120с.
5. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М.: Владос, 1999. – 480с.
6. Медведев И.А. Управление оптимальной двигательной активностью учащихся в режиме учебного дня на уроках физической культуры. Учебно-методическое пособие. – Красноярск: ГОУ ВПО Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.Астафьева, 2001. – 117с.
7. Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 128с.
9. Толковый словарь спортивных терминов Абсалямова И.В. и др. / Сост. Ф.П. Суслов, С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 351с.
10. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
11. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие. - Волгоград: ВГИФК, 1983.
12. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1998.
13. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. - Смоленск, 1998.
14. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

15.Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1978.

16.Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Физкультура и спорт, 1985.

17.Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.

18.Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. - М.: Физкультура и спорт, 1984.

19.Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.

20.Огородников Б.И. С картой и компасом по ступням ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1989.

21.Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

22.Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1990.

23.Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур, 1996.

24.Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.

25.Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.

5.2. Перечень интернет ресурсов.

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>

2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkppro.ru>

2. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>

3. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>

4. Методическая служба // <http://metodist.lbz.ru/>

5. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>

6. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>
7. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>
8. Федеральный портал «Дополнительное образование детей»
// <http://www.vido>

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

№ п/п	Наименование мероприятий	Количество участников	Сроки проведения	Категория участников	Место проведения	Ответственный
1.	Первенство СДЮСШОР №1 по спортивному ориентированию, посвященное Дню защитника Отечества, Международному Женскому Дню 8 марта	65	20-21.02.	по положению	Сочи	Фещук Н.А.
2.	Первенство СДЮСШОР №1 по спортивному ориентированию, посвященное Дню космонавтики	150	09-10.04	по положению	Сочи	Поволоцкая Г.Ф.
3.	Первенство СДЮСШОР №1 по спортивному ориентированию, посвященное Дню Победы	100	08.05.	по положению	Сочи	Фещук Н.А.
5.	Первенство СДЮСШОР №1 по спортивному ориентированию, посвященное Дню России	150	12.06.	по положению	Сочи	Горбатенко З.И.
6.	Первенство города Сочи, СДЮСШОР №1 по спортивному ориентированию, посвященное Дню физкультурника	150	06-07.08.	по положению	Сочи	Фещук Н.А.
7.	Первенство СДЮСШОР №1 по спортивному ориентированию, посвященное Дню учителя	150	02.10.	по положению	Сочи	Поволоцкая Г.Ф.
8.	Первенство СДЮСШОР №1 по спортивному ориентированию, посвященное международному Дню матери	100	06.12.	по положению	Сочи	Горбатенко З.И.
9.	Первенство СДЮСШОПР №1 - «На призы Деда Мороза»	150	25.12.	по положению	Сочи	Поволоцкая Г.Ф.
10.	Участие во Всероссийских, краевых, городских семинарах-совещаниях тренеров и судей		в течение года		по назначению	Поволоцкая Г.Ф.
11.	Участие в первенствах и чемпионатах города Сочи, Краснодарского края, России	по вызову	в течение года		по назначению	Поволоцкая Г.Ф.
12.	Тренировочные мероприятия по подготовке к краевым соревнованиям		в течение года		по назначению	Поволоцкая Г.Ф.
13.	Прием контрольных нормативов		в течение года		Сочи	Тренеры-преподаватели

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема
------	--	---	------------	---	-----------------------------------