МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «СИБИРЯК»

(МАУДО «СДЮСШОР «СИБИРЯК»)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено**на педагогическом советеПротокол №\_\_\_\_\_\_От «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г. | . | **Утверждаю**Директор МАУДО «СДЮСШОР«Сибиряк»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.С.АникинПриказ \_\_\_от«\_\_»\_\_\_\_2015г. |

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА:**

**Спортивное ориентирование**

(в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта биатлон, утвержденного приказом
 Минспорта России от 20 ноября 2014 г. № 930)

**Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:**

- начальной подготовки – 3 года;

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;

- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

|  |  |
| --- | --- |
| **Разработчик:** |  |
| Тренер- преподаватель первой квалификационной категорииТренер –преподаватель-  | Онищенко Ирина ВладимировнаЛинкевич Ольга Николаевна |

Срок реализации программы: 12 лет

**Красноярск- 2015**

С О Д Е Р Ж А Н И Е

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка
 | 3 |
| 1. Учебный план
 | 10 |
| 1. Методическая часть программы
 | 12 |
| 1. Система контроля и зачетные требования
 | 23 |
| 1. Перечень информационного обеспечения
 | 24 |
| 1. Приложение
 |  |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта биатлон (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование (утв. [приказом](file:///C%3A%5CUsers%5C%D0%9C%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B0%5CDownloads%5Ctipovaya-programma-po-biatlonu-fcpsr%20%281%29.doc#sub_0) Министерства спорта Российской Федерации от 20 ноября 2014 г. № 930), совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и обязательными для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Настоящая типовая программа основывается на многолетних научно-

исследовательских работах в области теории и методики спортивного ориентирования физического воспитания и спортивной подготовки, а также на практической работе организаций, осуществляющих спортивную подготовку в Российской Федерации.

**Спорти́вное ориенти́рование** — [вид спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%B4_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0), в котором участники при помощи [спортивной карты](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B0) и [компаса](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%B0%D1%81) должны пройти [контрольные пункты](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BF%D1%83%D0%BD%D0%BA%D1%82) (КП), расположенные на местности. Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

Соревнования по спортивному ориентированию проводятся в разных группах, которые могут быть сформированы как по возрастному принципу, так и по уровню мастерства участников. Сложность дистанции и её длина определяются по возрастной группе и сложности местности соревнований. При этом дистанция (маршрут) должна быть незнакомой для всех участников, сочетать в себе сложности, которые спортсмен может преодолеть, имея умение ориентироваться и хорошую [физическую подготовленность](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5).

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

Ориентирование на местности сочетает в себе физические и умственные нагрузки на фоне положительных эмоций в постоянно меняющихся внешних условиях, а также требует от спортсменов быстрой и точной оценки сложившейся ситуации и умения мыслить в условиях больших физических нагрузок. У ориентировщика в результате общения с природой вырабатывается ряд ценных качеств: наблюдательность, выносливость, сила воли, умение ориентироваться в сложной обстановке. Развиваются и совершенствуются двигательные и вегетативные функции организма. Пребывание в лесных массивах благотворно сказывается на закаливании организма. Ориентирование - ценное средство физического воздействия на организм человека.

Ориентирование на местности имеет военно-прикладное значение. Навыки ориентирования необходимы как в военное, так и в мирное время. Для биологов, географов, физиков и многих других специалистов ориентирование является прикладным видом спорта, так как позволяет успешно решать ряд вопросов по специальности.

Ориентирование на местности - один из немногих видов спорта, в которых участники соревнований действуют сугубо индивидуально, вне поля зрения тренеров, судей, зрителей, даже соперников.

Летом дистанции спортивного ориентирования преодолеваются бегом, зимой - на лыжах. Поэтому подготовленность спортсмена-ориентировщика - понятие чрезвычайно сложное, и связано это со сложностью соревновательной деятельности и самого процесса ориентирования, сочетающего высокую скорость бега по пересеченной местности и постоянную переработку большого объема специфической информации, включающую такие элементы как образное представление, прогнозирование, выбор варианта движения между КП, принятие решения и коррекцию по ходу выполнения принятого решения.

Для достижения высоких спортивных результатов спортсмену-ориентировщику кроме хорошей физической подготовки нужно в совершенстве знать топографию, уметь обращаться с компасом, быстро и правильно выбирать путь движения по незнакомой местности, иметь хорошо развитые волевые качества.

Результат спортсмена-ориентировщика в соревнованиях складывается из различных факторов, которые оказывают совместное действие, взаимно влияя друг на друга и выходя поочередно на первый план в конкретных условиях. Успешность соревновательной деятельности ориентировщиков зависит от многих сторон подготовки: физической, технико-тактической и психологической. Каждый из этих разделов состоит из большого количества показателей, причем отставание даже в одном из них может существенно повлиять на результат в соревновательной деятельности. Поэтому, одной из главных задач спортсмена и тренера добиться устойчивого равновесия между этими качествами и в дальнейшем довести их до автоматизма.

Спортивное ориентирование относится к циклическим видам спорта с преимущественным проявлением выносливости. В нем много общего с легкоатлетическим кроссовым бегом. Однако есть и принципиальные отличия. Это - выраженная неравномерность бега - от быстрых ускорений до полных остановок. Но, пожалуй, наиболее существенной особенностью бега в ориентировании на местности следует считать то, что он является только вспомогательным средством, а не смыслом соревнований, как в легкой атлетике.

**Соревнования подразделяются на следующие виды**: ориентирование в заданном направлении, на маркированной трассе, по выбору. По всем видам могут проводиться эстафеты. Участники преодолевают дистанцию бегом или на лыжах. По времени проведения соревнования бывают дневные и ночные, однодневные и многодневные, а по характеру зачета - личные (результаты засчитываются отдельно каждому участнику), командные (результаты отдельных участников засчитываются команде в целом), лично-командные (результаты засчитываются отдельно каждому участнику и команде в целом).

**Ориентирование в заданном направлении** - это прохождение отмеченных на карте и расположенных на местности КП в заданном порядке.

С целью рассеивания участников разрешается применять различный порядок прохождения отдельных частей дистанции разными участниками, но в итоге все должны пройти одинаковую дистанцию. Старт участников рекомендуется одиночный.

Результат определяется по времени, затраченному на прохождение дистанции от момента технического старта до финиша. Если участник нарушил порядок прохождения КП или пропустил КП, его результат не засчитывается.

**Ориентирование на маркированной трассе** - это прохождение дистанции с нанесением на карту местоположения, установленных на трассе КП. Чаще всего соревнования проводятся зимой. Местоположение КП наносится на карту следующем пункте прокалыванием его в соответствующей точке иглой. Последний КП наносится на "рубеже отметки последнего КП".

За ошибку в нанесении КП более чем на 2 мм участник получает штрафное время - 1 мин. за каждые полные или неполные 2 мм. Максимальный штраф, который может быть назначен за ошибку в нанесении одного КП, равен 3 мин. На дистанциях массовых разрядов максимальный штраф равен 5 мин. Результат участника определяется по сумме времени прохождения дистанции и штрафного времени. По лыжному ориентированию раз в два года проводятся чемпионаты мира.

**Ориентирование по выбору.** В ориентировании по выбору участник на старте получает карту с нанесенными контрольными пунктами. Каждый КП помечен цифрой, которая обозначает его "стоимость" в очках. Конечная цель участников этого соревнования - набрать наибольшее количество очков, отыскивая КП за определенное время, одинаковое для всех (обычно 1 час). Каждый спортсмен самостоятельно избирает для себя наиболее ценный и реальный по его силам маршрут. Прохождение всех КП не обязательно.

**Оборудование дистанции** соревнований по спортивному ориентированию включает: пункт выдачи карт, место старта, точку начала ориентирования, контрольные пункты, рубеж и место финиша, а при соревнованиях на маркированной трассе - и путь движения участников.

Для оборудования КП и точки начала ориентирования применяют знак в виде трехгранной призмы со стороной 30х30 см. Каждая грань делится диагональю из левого нижнего в правый верхний угол (вверху - белое поле, внизу - оранжевое или красное).

Программа спортивной подготовки по спортивному ориентированию (далее - Программа) определяет содержание и организацию образовательного процесса МАУДО «СДЮСШОР «Сибиряк» (далее - Учреждение).

Программа разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

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

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 20 ноября 2014 г. №930 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование».

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе по виду спорта спортивное ориентирование;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Основными задачами реализации Программы являются:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

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

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в первую очередь по виду спорта спортивное ориентирование.

**Программа разработана с учётом:**

- федеральных государственных требований;

- требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование;

- возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся при занятиях спортивным ориентированием.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по спортивному ориентированию, в том числе:

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

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

- увеличение в тренировочном процессе объемов специальной подготовки с повышенной степенью психологической напряженности;

- учет прикладного характера избранных видов спорта.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет.

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до 5 лет.

- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

Таблица 1

**Требования к минимальному возрасту и наполняемости групп обучающихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)** | **Минимальная наполняемость групп (человек)** |
| Начальной подготовки | 8 | 12 |
| Тренировочный | 11 | 5 |
| Совершенствования спортивного мастерства | 15 | 1 |

Прием на обучение по Программе осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно.

Зачисление обучающихся по годам обучения проводится на основании сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке (приложение).

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение обучающиеся, зачисленные в Учреждение, прошедшие обучение на этапе спортивной специализации и сдавшие нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Срок освоения Программы для обучающихся, планирующих поступление в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, может быть увеличен на один год.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки, а также по индивидуальным учебным планам с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки.

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное или высшее профессиональное образование.

На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный процесс, при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с обучающимися (приложение).

**II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учреждение организует работу с обучающимися в течение календарного года, включая каникулярное время. Программа рассчитана на 52 недели тренировочных занятий. Каникулярное время устанавливается в соответствии с календарём спортивных соревнований и устанавливается администрацией. В каникулярное время спортсмены поддерживают свою спортивную форму самостоятельно, а тренеры-преподаватели находятся в ежегодном отпуске.

Учебный план Программы содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;

- общая и специальная физическая подготовка;

- избранный вид спорта;

- специальные навыки;

- спортивное и специальное оборудование.

Содержание работы по предметным областям в рамках Программы изложено в Приложении к настоящей Программе.

Общая продолжительность Программы, а также продолжительность освоения предметных областей представлена в таблице 2.

Таблица 2

**Продолжительность освоения Программы и предметных областей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Предметная область** | **Этап** |
| Начальной подготовки | Тренировочный | Совершенствования спортивного мастерства |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | 1-й год |
| **1** | Теория и методика физической культуры и спорта | 20 | 24 | 24 | 32 | 32 | 40 | 40 | 40 | 48 |
| **2** | Общая и специальная физическая подготовка | 82 | 125 | 125 | 160 | 160 | 254 | 254 | 254 | 355 |
| **3** | Избранный вид спорта – спортивное ориентирование | 132 | 180 | 180 | 236 | 236 | 368 | 368 | 368 | 490 |
| **4** | Специальные навыки | 48 | 82 | 82 | 112 | 112 | 144 | 144 | 144 | 195 |
| **5** | Спортивное и специальное оборудование | 30 | 57 | 57 | 84 | 84 | 130 | 130 | 130 | 160 |
| **Общее количество часов** | 312 | 468 | 468 | 624 | 624 | 936 | 936 | 936 | 1248 |

**Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:**

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 50% до 80% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта, за исключением служебно-прикладных и военно-прикладных видов спорта);

- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 40% от общего объема учебного плана;

- специальные навыки в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;

- работа со спортивным и специальным оборудованием в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;

- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

Распределение учебных часов по годам обучения представлено в Приложении 1.

Предлагаемый настоящей Программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки обучающегося.

Расписание занятий в рамках Программы составляется Учреждением для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом специфики Программы, особенностей вида спорта и возрастных особенностей обучающихся.

В каникулярное время, во время тренировочных сборов количество тренировок в день увеличивается, но не более максимального количества в неделю.

**III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

Методическая часть Программы содержит учебный материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам обучения и распределение в годичных циклах.

В основе многолетней подготовки по виду спорта спортивное ориентирование лежат принципы спортивной подготовки, свойственные всем видам спорта и специфические принципы подготовки по виду спорта.

Эффективность работы Учреждения зависит от правильного выбора задач каждого этапа и их преемственности.

**Основные задачи этапа 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 тренировочного этапа (этапа 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.

 **Основные задачи этапа 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.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки Учреждение использует систему отбора, представляющую собой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

В соответствии с вышеназванными задачами должен быть адекватный подбор тренировочных средств и методов. Тренер должен знать величину и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок и на этой основе – разработать рациональные и эффективные программы подготовки для каждого этапа, периода, цикла.

**Формами организации образовательного процесса в Учреждении, в рамках настоящей Программы 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.

тестирование и контроль.

**Основной формой организации освоения практических навыков** в рамках Программы является тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. К занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним – воспитательным, оздоровительным и специальным.
2. Содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
3. В процессе занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
4. Каждое отдельное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.
5. В процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка должна быть направлена на уровень, характерный для следующего этапа.
6. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки (Приложение 1).
7. Необходимо обеспечить преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении многолетней подготовки.
8. Следует строго соблюдать принцип постепенности в учебно–тренировочном процессе юных спортсменов. Специальная подготовленность спортсмена будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки полностью соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям спортсмена.
9. Преимущественная направленность тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки должна определяться с учетом сенситивных (наиболее благоприятных) периодов развития физических и психических качеств.

Структура занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

В зависимости от цели и задач используют комплексные и тематические занятия.

Организационной формой и методической основой проведения занятия являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

Основные методы спортивной тренировки – практические (метод упражнений, игровой и соревновательный методы), словесные, наглядные, применяемые в основном в комплексе. Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией футболистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий и другими факторами.

При построении многолетнего тренировочного этапа (этап спортивной специализации) необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений (см. табл. 3).

Таблица 3

**Возрастные границы этапов подготовки и зона первых больших**

**успехов в процессе многолетней тренировки ориентировщиков**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этапспортивногосовершенствованиямастерства |
|
| Этап начальной подготовки | Этап углубленной тренировки |
| 1-3 года | 1-2 года | 3-5 лет |
| 8 лет | 11 лет | 13 лет | 15 лет и старше |

Основываясь на общих закономерностях построения на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) в Программе для каждого этапа подготовки разработаны допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, определены задачи и преимущественная направленность занятий с учетом возрастных особенностей и должного уровня специальной подготовленности, характерной для ориентировщиков высокого класса.

**Этап спортивной специализации**

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

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

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

Соревнования — важная составная часть спортивной подготовки обучающихся.

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

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

На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно–тренировочного процесса.

**Планируемые результаты освоения программы**

**Этап начальной подготовки**

*В предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» знает:*

- историю развития спортивного ориентирования;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания и умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- требования техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием.

В *предметной области «Общая и специальная физическая подготовка»:*

- значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса;

-взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок:

- технику лыжных ходов;

- специфические особенности бега ориентировщика;

- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке на этапе начальной подготовки (Приложение №2).

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, силы, координации)

*В предметной области «Вид спорта – спортивное ориентирование»:*

- знает топографические знаки;

- умение сопоставить карту с компасом;

- глазомерно определять расстояние;

- приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях;

*В предметной области «Специальные навыки»*

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами специальных навыков;

- владеет картой и умеет определить азимут;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;

- формирование навыков сохранения собственной физической формы;

- обладание психологической устойчивостью к действиям в различных ситуациях и во время спортивных соревнований.

*В предметной области «Спортивное и специальное оборудование»*

- владеет знаниями устройства спортивного и специального оборудования (лыжи, лыжные палки, планшет, компас, электронные средства отметки);

- умеет самостоятельно одеть лыжи, планшет, чип, компас.

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

*В предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» знает:*

- перспективные направления спортивного ориентирования;

- физиологические особенности строения и функций организма человека;

 - гигиенические знания, умения и навыки;

 - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- требования техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием;

- правила спортивного ориентирования, требования, нормы и их выполнения для присвоения спортивных разрядов;

- федеральные стандарты спортивной подготовки;

- антидопинговые правила, утверждённые международными антидопинговыми организациями;

- требования к инвентарю и спортивной экипировки;

- основы спортивного питания.

*В предметной области «Общая и специальная физическая подготовка»:*

- выполняет нормативы по общей и специальной физической подготовке тренировочного этапа (Приложение №2).

- совершенствование комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, а также их гармоническое сочетание применительно к спортивному ориентированию;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;

- выполняет беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;

- выполняет бег с учётом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;

- выполняет специальные беговые упражнения;

- выполняет упражнения на развитие гибкости;

- выполняет упражнения на развитие быстроты;

- выполняет упражнения на развитие ловкости и прыгучести;

- выполняет упражнения на развитие силы.

*В предметной области «Вид спорта – спортивное ориентирование»*

- читает карту на различных скоростях движения;

- производить поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по времени и расстоянию, в различных погодных условиях;

- пробегает отдельные участки дистанции по неполным картам, с компасом и картой;

 - владеет картографическим и навигационным оборудованием, в том числе электронным (компас, карта);

- умеет планировать и ставить дистанции;

- умеет правильно выбрать путь прохождения дистанции;

- знает требования норм и условий их выполнения для спортивных разрядов.

*В предметной области «Специальные навыки»*

- владеет широким арсеналом технико-тактических действий для их использования в экстремальных условиях;

- обладает психологической устойчивостью к действиям различной ситуации во время спортивных соревнований;

- умеет соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;

- владеет навыками сохранения собственной физической формы;

- выполняет тактические действия на старте( техническая разминка, управление предстартовыми реакциями, настройка на взятие на первое КП,;

- выбирает путь движения с учётом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий;

-выполняет приемы ориентирования(азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход;

- пользоваться предстартовой информацией.

*В предметной области «Спортивное и специальное оборудование»*

- владеет знаниями устройства спортивного инвентаря и электронными и механическими средствами прохождения дистанции (лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, планшет, средства отметки, беговые туфли, беговая форма);

- владеет знаниями подбора и адаптации спортивного инвентаря;

- умеет использовать спортивное и специальное оборудование для достижения спортивных целей.

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

*В предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта»*

- владеет основами планирования спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- владеет основами законодательства в сфере физической культуры и спорта по спортивному ориентированию;

- знает правила соревнований по спортивному ориентированию, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий;

- знает федеральные стандарты спортивной подготовки по спортивному ориентированию;

- знает антидопинговые правила, утверждённые международными антидопинговыми организациями;

- знает требования к инвентарю и спортивной экипировке;

- знает основы спортивного питания.

*В предметной области «Общая и специальная физическая подготовка»*

- специфические особенности спортивного ориентирования;

- специфические особенности кроссового бега;

- технику лыжных ходов;

- гимнастические упражнения, подвижные игры, эстафеты

- владеет методикой составления индивидуальных комплексов физических упражнений;

- обладает знаниями совершенствования развития основных физических качеств (гибкости, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, а также их гармоническое сочетание применительно к спортивному ориентированию;

- обладает знаниями в области современных средств и методик по укреплению здоровья, повышению уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма и содействие гармоничному физическому развитию;

- выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовке (Приложение №2).

*В предметной области «Вид спорта – спортивное ориентирование»*

- владеет знаниями в области современных средств электронной фиксации и анализа физического состояния в тренировочных и соревновательных режимах;

- знает электронные средства навигации и определения местонахождения;

- умеет планировать и ставить дистанции, в том числе с использованием электронных средств навигации;

- умеет правильно выбрать путь прохождения дистанции и провести анализ, в том числе с использованием электронных средств фиксации прохождения дистанции;

- знает требования, нормы и условия их выполнения по спортивному ориентированию для спортивных разрядов;

- умеет правильно оценить обстановку и принять правильное решение в экстремальной ситуации.

*В предметной области «Специальные навыки»*

- умеет своевременно выполнять задания связанные с обязательными для спортивного ориентирования специальными навыками.

- владеет широким арсеналом технико-тактических действий для их использования в экстремальных условиях;

- умеет соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении спортивной тренировки;

- обладает психологической устойчивостью к действиям различной ситуации во время спортивных соревнований;

- обладает навыками сохранения собственной физической формы.

В предметной области «Спортивное и специальное оборудование»

- владеет знаниями устройства спортивного инвентаря, в том числе электронного оборудования дистанции (лыжный инвентарь, планшет, электронные средства отметки, беговые туфли, беговая форма);

- умеет использовать средства электронной отметки и фиксации прохождения дистанции;

- владеет электронными средствами контроля физиологического состояния в тренировочном и соревновательном процессе;

- владеет методикой подготовки и юстировки спортивного инвентаря;

- умеет использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- умеет провести сервисную подготовку лыжного инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

**Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

***Общие требования безопасности***

К занятиям по спортивному ориентированию допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний к занятиям и инструктаж по технике безопасности.

При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по спортивному ориентированию возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

* обморожения в зимний период при проведении занятий при ветре более 1,5÷2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20о С;
* скользкие склоны, крутые овраги, непроходимые болота;
* травмы при падениях и преодолении естественных препятствий;
* потертости ног при неправильном подборе беговой обуви;
* травмы при падении, во время спуска с гор, в том числе и на лыжах в зимний период;
* внезапные изменения метеоусловий во время прохождения дистанции (ливень, гроза, пурга, мороз).

***Требования безопасности перед началом занятий***

- использование специализированной спортивной экипировки для спортивного ориентирования в соответствии с сезоном (летняя беговая форма, лыжные комбинезоны и разминочные костюмы по погодным условиям);

- надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду;

- проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж и обуви;

- при температуре воздуха ниже 10 С надеть термобельё;

 - проверить подготовленность лыжной трассы.

***Требования безопасности во время занятий***

Соблюдение правил техники подъема и спуска с горы в летний период с учетом сложных погодных условий.

Соблюдение правил преодоления естественных и технических препятствий на дистанции (ручьи, болота, мосты, дороги и др.)

В зимний период соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3 ÷ 4 м, при спусках с горы – не менее 30 м.

При спуске с горы не выставлять лыжные палки вперед.

После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.

Следить друг за другом и немедленно сообщить преподавателю о первых же признаках обморожения.

Во избежание потертостей ног не ходить в тесной или слишком свободной обуви.

***Требования безопасности в аварийных ситуациях***

При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству Учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

***Требования безопасности по окончании занятий***

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.

Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

При проведении занятий по спортивному ориентированию необходимо руководствоваться "Инструкциями для обучающихся при проведении учебно-тренировочного процесса", разработанные учреждением

**Объемы максимальных тренировочных нагрузок**

**при реализации Программы**

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Таблица 3

**Нормативы максимальных объемов тренировочной нагрузки**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Этап |
| Начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Совершенст-вование спортивного мастерства |
|  1 год | 2 года | 3 года | 1 год | 2 года | 3 года | 4 года | 5 лет | без ограничений |
| Кол-во часов в неделю | 6 | 9 | 9 | 12 | 12 | 18 | 18 | 18 | 24 |
| Кол-во занятий в неделю  | 3 | 4-5 | 4-5 | 4 | 4 | 5-6 | 5-6 | 5-6 | 6-8 |

**IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

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

***В области теории и методики физической культуры и спорта (вып нормативов.***

- историю развития спортивного ориентирования;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания и умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- требования техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием.

- перспективные направления спортивного ориентирования;

- физиологические особенности строения и функций организма человека;

- правила спортивного ориентирования, требования, нормы и их выполнения для присвоения спортивных разрядов;

- федеральные стандарты спортивной подготовки;

- антидопинговые правила, утверждённые международными антидопинговыми организациями;

- требования к инвентарю и спортивной экипировки;

- основы спортивного питания. (Приложение №2).

***В области общей и специальной физической подготовки выполненение контрольных нормативов (Приложение №2).***

- значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса;

-взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок:

- технику лыжных ходов;

- специфические особенности бега ориентировщика;

- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- освоение комплексов физических упражнений;

- совершенствование комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, а также их гармоническое сочетание применительно к спортивному ориентированию;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;

- выполняет беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;

- выполняет бег с учётом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;

- выполняет специальные беговые упражнения;

- выполняет упражнения на развитие гибкости;

- выполняет упражнения на развитие быстроты;

- выполняет упражнения на развитие ловкости и прыгучести;

***В области вид спорта – спортивное ориентирование***

- знает топографические знаки;

- умение сопоставить карту с компасом;

- глазомерно определять расстояние;

- приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях;

- читает карту на различных скоростях движения;

- производить поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по времени и расстоянию, в различных погодных условиях;

- пробегает отдельные участки дистанции по неполным картам, с компасом и картой;

 - владеет картографическим и навигационным оборудованием, в том числе электронным (компас, карта);

- умеет планировать и ставить дистанции;

- знает требования норм и условий их выполнения для спортивных разрядов.

- владеет знаниями в области современных средств электронной фиксации и анализа физического состояния в тренировочных и соревновательных режимах;

- знает электронные средства навигации и определения местонахождения;

- умеет планировать и ставить дистанции, в том числе с использованием электронных средств навигации;

- умеет правильно выбрать путь прохождения дистанции и провести анализ, в том числе с использованием электронных средств фиксации прохождения дистанции;

- знает требования, нормы и условия их выполнения по спортивному ориентированию для спортивных разрядов;

- умеет правильно оценить обстановку и принять правильное решение в экстремальной ситуации.

***В области специальные навыки***

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами специальных навыков;

- владеет картой и умеет определить азимут;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;

- формирование навыков сохранения собственной физической формы;

- обладание психологической устойчивостью к действиям в различных ситуациях и во время спортивных соревнований.

- умеет самостоятельно пристегнуть лыжи, планшет, чип, компас.

- владеет широким арсеналом технико-тактических действий для их использования в экстремальных условиях;

- умеет соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;

- выбирает путь движения с учётом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий;

-выполняет приемы ориентирования(азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход;

- владеет навыками сохранения собственной физической формы.

- выполняет тактические действия на старте( техническая разминка, управление предстартовыми реакциями, настройка на взятие на первое КП,;

***В области спортивного и специального оборудования***

- владеет знаниями устройства спортивного инвентаря и электронными и механическими средствами прохождения дистанции (лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, планшет, средства отметки, беговые туфли, беговая форма);

- владеет знаниями подбора и адаптации спортивного инвентаря;

- умеет использовать спортивное и специальное оборудование для достижения спортивных целей.

- пользоваться предстартовой информацией.

- владеет знаниями устройства спортивного инвентаря, в том числе электронного оборудования дистанции (лыжный инвентарь, планшет, электронные средства отметки, беговые туфли, беговая форма);

- умеет использовать средства электронной отметки и фиксации прохождения дистанции;

- владеет электронными средствами контроля физиологического состояния в тренировочном и соревновательном процессе;

- владеет методикой подготовки и юстировки спортивного инвентаря;

- умеет использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- умеет провести сервисную подготовку лыжного инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Оценка качества образования по Программе производится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Оценка степени освоения Программы обучающимися и контрольные испытания (аттестация) обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

- промежуточная аттестация на каждом этапе спортивной подготовки;

- итоговая аттестация обучающихся по Программе.

Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов (тесты) по общей физической и специальной физической подготовке, по виду спорта, по теории и методике физической культуры и спорта. Промежуточная аттестация проводится в конце каждого учебного года, соответствующего этапа обучения. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее чем **на 80%** упражнений комплекса контрольных нормативов. Показатели испытаний регистрируются в протоколе.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, по виду спорта, по теории и методике физической культуры и спорта. Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании последнего учебного года. Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения материала и выполнил нормативы не менее чем **на 80 %** упражнений комплекса контрольных упражнений по виду спорта.

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется Учреждением.

Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной оценки результатов освоения Программы представлены в приложении.

**нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы по этапам подготовки (девушки)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемое** **физическое качество** | **Виды тестов** | **Оценка** | **Этапы и годы подготовки** |
| **ЭНП** | **ТЭ** | **ЭССМ** | **ЭВСМ** |
| **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** |  |
| **Скоростные качества** | **Бег 30 м ЭНП****Бег 60- ТЭ****Бег 100 с ЭССМ,ВСМ** | **5** | 6.00 | 5.00 | 5.30 | 10.2 | 9.5 | 9.4 | 9.3 | 9.0 | 14.0 | 13.5 | 12.0 | 12.0 |
| **4** | 6.30 | 5.30 | 6.00 | 10.7 | 10.0 | 9.7 | 9.5 | 9.3 | 14.5 | 14.0 | 12.5 | 13.5 |
| **3** | 6.40 | 6.00 | 6.20 | 11.0 | 10.2 | 10.0 | 9.7 | 9.5 | 15.5 | 14.5 | 13.0 | 14.2 |
| **Скоростно-силовые качества** | **Прыжок в высоту с места** | **5** | 25 | 35 | 40 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 |  |  |
| **4** | 20 | 30 | 35 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 |
| **3** | 15 | 25 | 30 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 |
| **Прыжок в длину с места** | **5** | 105 | 115 | 130 | 150 | 170 | 190 | 195 | 215 | 185 | 190 | 200 | 200 |
| **4** | 100 | 110 | 120 | 140 | 160 | 180 | 185 | 200 | 170 | 185 | 190 | 190 |
| **3** | 90 | 100 | 110 | 130 | 150 | 160 | 165 | 170 | 165 | 170 | 185 | 180 |
| **Подъем туловища в положении лежа на спине** | **5** | 10 | 11 | 12 | - | - | - |
| **4** | 9 | 10 | 11 |
| **3** | 8 | 9 | 10 |
| **Сгибание разгибание рук в упоре лежа** | **5** | 6 | 8 | 9 | - | - | - |
| **4** | 5 | 6 | 8 |
| **3** | 4 | 5 | 6 |
| **Выносливость** | **Бег 800 м.-ТЭ****Бег 1 км ЭСММ,ВСМ** | **5** | - | 4.35 | 4.20 | 4.00 | 3.50 | 3.45 | 4.30 | 4.00 | 3.50 | 3.30 |
| **4** | 4.45 | 4.50 | 4.30 | 4.10 | 3.50 | 5.00 | 4.30 | 4.00 | 4.00 |
| **3** | 5.00 | 5.20 | 4.50 | 4.30 | 4.00 | 5.10 | 5.00 | 4.30 | 3.35 |
| **Бег 3 км.-ТЭ** | **5** | - | 13.30 | 13.00 | 12.30 | 12.00 | 11.30 | 12.20 | 12.10 | 11.50 | 11.00 |
| **4** | 14.00 | 13.30 | 13.00 | 12.30 | 12.00 | 12.30 | 12.20 | 12.00 | 12.00 |
| **3** | 14.30 | 13.00 | 13.30 | 13.00 | 12.30 | 12.50 | 12.30 | 12.10 | 12.10 |
| **Лыжи, свободный стиль** **10 км** | **5** | - | 28.00 | 27.00 | 26.15 | 23.25 | 22.48 | 25.10 | 25.00 | 24.30 | 33.00 |
| **4** | 29.00 | 28.30 | 26.30 | 25.00 | 23.20 | 25.20 | 25.10 | 25.00 | 34.30 |
| **3** | 29.30 | 28.00 | 27.00 | 26.15 | 25.30 | 25.30 | 25.20 | 25.10 | 35.00 |
| **Выполнение разрядов** |  |  | **3 юн** | **2юн** | **1юн** | **3** | **2** | **1** | **КМС** | **КМС** | **КМС МС** | **МС** |
| **Минимальный возраст зачисления** | **9лет** | **10лет** | **11лет** | **12лет** | **13лет** | **14лет** | **15лет** | **16-18 лет** | **15 лет** | **16 лет** | **17 лет** | **17 лет** |

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности за основу контрольно- переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы на основе федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование.

**нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы по этапам подготовки (юноши)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемое** **физическое качество** | **Виды тестов** | **Оценка** | **Этапы и годы подготовки** |
| **ЭНП** | **ТЭ** | **ЭССМ** | **ЭВСМ** |
| **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** |  |
| **Скоростные качества** | **Бег 30 м ЭНП****Бег 60- ТЭ****Бег 100 с ЭССМ,ВСМ** | **5** | 6.00 | 5.00 | 5.30 | 10.2 | 9.5 | 9.4 | 9.3 | 9.0 | 13.3 | 12.5 | 12.0 | 12.0 |
| **4** | 6.30 | 5.30 | 6.00 | 10.2 | 10.0 | 9.7 | 9.5 | 9.3 | 13.5 | 13.0 | 12.5 | 12.5 |
| **3** | 6.50 | 6.00 | 6.20 | 11.0 | 10.2 | 10.0 | 9.7 | 9.5 | 14.0 | 13.3 | 13.0 | 13.0 |
| **Скоростно-силовые качества** | **Прыжок в высоту с места** | **5** | 30 | 35 | 40 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 |  |  |
| **4** | 25 | 30 | 35 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 |
| **3** | 20 | 25 | 30 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 |
| **Прыжок в длину с места** | **5** | 105 | 115 | 130 | 160 | 170 | 190 | 195 | 215 | 195 | 200 | 210 | 220 |
| **4** | 100 | 110 | 120 | 150 | 160 | 180 | 185 | 200 | 190 | 195 | 200 | 210 |
| **3** | 90 | 100 | 110 | 140 | 150 | 160 | 165 | 170 | 185 | 190 | 195 | 200 |
| **Подъем туловища в положении лежа на спине** | **5** | 10 | 11 | 12 | - | - | - |
| **4** | 9 | 10 | 11 |
| **3** | 8 | 9 | 10 |
| **Сгибание разгибание рук в упоре лежа** | **5** | 6 | 8 | 9 | - | - | - |
| **4** | 5 | 6 | 8 |
| **3** | 4 | 5 | 6 |
| **Выносливость** | **Бег 1 км.-ТЭ****Бег 1,5 км ЭСММ,ВСМ** | **5** | - | 4.35 | 4.20 | 4.00 | 3.50 | 3.45 | 4.30 | 4.00 | 3.50 | 3.30 |
| **4** | 5.00 | 4.50 | 4.30 | 4.10 | 3.50 | 5.00 | 4.30 | 4.00 | 4.00 |
| **3** | 5.30 | 5.20 | 4.50 | 4.30 | 4.00 | 5.10 | 5.00 | 4.30 | 4.30 |
| **Бег 3 км.-ТЭ****Бег 5 км- ЭССМ,ВСМ** | **5** | - | 12.30 | 13.00 | 12.30 | 12.00 | 11.30 | 17.30 | 16.30 | 16.00 | 16.00 |
| **4** | 13.00 | 13.30 | 13.00 | 12.30 | 12.00 | 18.00 | 17.00 | 16.30 | 17.00 |
| **3** | 13.30 | 13.00 | 13.30 | 13.00 | 12.30 | 18.30 | 17.30 | 17.00 | 17.30 |
| **Лыжи, свободный стиль 5 км,****10 км** | **5** | - | 28.00 | 27.00 | 26.15 | 23.25 | 22.48 | 37.20 | 37.10 | 37.00 | 33.00 |
| **4** | 29.00 | 28.30 | 26.30 | 25.00 | 23.20 | 37.30 | 37.20 | 37.10 | 34.30 |
| **3** | 29.30 | 28.00 | 27.00 | 26.15 | 25.30 | 37.50 | 37.30 | 37.20 | 35.00 |
| **Выполнение разрядов** |  |  | **3 юн** | **2юн** | **1юн** | **3** | **2** | **1** | **КМС** | **КМС** | **КМС МС** | **МС** |
| **Минимальный возраст зачисления** | **9лет** | **10лет** | **11лет** | **12лет** | **13лет** | **14лет** | **15лет** | **16-18 лет** | **15 лет** | **16 лет** | **17 лет** | **17 лет** |

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**Учебный план на этапе начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема занятий | Год обучения |
| 1-й | 2-й | 3-й |
| **I. Теория и методика физической культуры** |  |
| *1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.* | 4 | 4 | 4 |
|  *2.Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.* | 4 | 4 | 4 |
|  *3.Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.* | 4 | 4 | 4 |
| *4.Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.* | 4 | 4 | 4 |
| *5. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.* | 2 | 4 | 4 |
| *6. Требования техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием.* | 2 | 4 | 4 |
| **Всего часов по теории и методике физической культуры** | **20** | **24** | **24** |
|  |  |  |  |
| **II. Общая и специальная физическая подготовка** | 82 | 125 | 125 |
| **III. Избранный вид спорта** | 132 | 180 | 180 |
| **IV. Специальные навыки** | 48 | 82 | 82 |
| **V. Спортивное и специальное оборудование** | 30 | 57 | 57 |
| **Итого:**  | **312** | **468** | **468** |

**I. Теория и методика физической культуры**

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

Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

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

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

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

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

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

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

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

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

***4****.* ***Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.***

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

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

Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию.

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

***5. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.***

Минимально необходимый для реализации программы перечень помещений, специализированных кабинетов и материально технического обеспечения включает в себя:

- спортивное сооружение с учётов требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- помещение для работы со специальными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, и другие);

- раздевалки и душевые для обучающихся и специалистов.

***6. Требования техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием.***

Инструктаж по технике безопасности тренировочного процесса должен проводиться два раза в год***.***

**II. Общая и специальная физическая подготовка**

***Общая физическая подготовка***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

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

— обретение уверенности в ситуации “один в незнакомом лесу”;

— выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

***Специальная физическая подготовка***

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

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

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

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

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

**III. Избранный вид спорта**

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

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

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

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

**IV. Специальные навыки**

Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для спортивного ориентирования специальными навыками.

Умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами специальных навыков.

Владение широким арсеналом тактико-технических действий для их использовании в экстремальных условиях и критических ситуациях.

 Уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении спортивной тренировки;

Обладать психологической устойчивостью к действиям различной ситуации во время спортивных соревнований;

Обладать навыками сохранения собственной физической формы.

Участвовать в течение года в 2–3 соревнованиях по ОФП и в 5–6 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

**V. Спортивное и специальное оборудование**

Владеть знаниями устройства спортивного и специального оборудования (лыжи, лыжные палки, планшет, компас, электронные средства отметки);

- уметь самостоятельно одеть лыжи, планшет, чип, компас.

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

(Этап спортивной специализации до 2-х лет)

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

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

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

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

Главным фактором достижения высоких спортивных результатов в ориентировании является способность сохранять высокий уровень психических процессов в условиях нарастающего физического утомления. Поэтому в учебно–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.

**Учебный план групп на тренировочном этапе**

 **(этап спортивной специализации 1- 2-го года обучения)**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема занятий | Год обучения |
| 1-й | 2-й |
| **I. Теория и методика физической культуры** |
| *1. Место и роль физической культуры в современном обществе.* | 4 | 4 |
| 1. *Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.*
 | 4 | 4 |
| *3.Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.* | 8 | 8 |
| *4. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.* | 4 | 4 |
| *5. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.* | 4 | 4 |
| *6. Требования техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием.* | 4 | 4 |
| *7. Федеральные стандарты спортивной подготовки* | 2 | 2 |
| *8. Антидопинговые правила* | 2 | 2 |
| **Всего часов по теории и методике физической культуры** | **32** | **32** |
|  |  |  |
| **II. Общая и специальная физическая подготовка** | 160 | 160 |
| **III. Избранный вид спорта** | 236 | 236 |
| **IV. Специальные навыки** | 112 | 112 |
| **V. Спортивное и специальное оборудование** | 84 | 84 |
| **Итого:**  | **624** | **624** |

**Этап спортивной специализации 1-2-го года обучения**

**I. Теория и методика физической культуры**

*1.* ***Место и роль физической культуры в современном обществе***

Понятие «физическая культура и спорта». Физическая культура, как основная часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи.

***2. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.***

Правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта, федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта, 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

1. ***Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса***

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических и тренажёрных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение соревновательных и тренировочных нагрузок, значение общей физической подготовки. Понятие об утомлении, восстановлении, тре­нированности.

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

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Сердечно-сосу­дистая система. Дыхательная система. Понятие физи­ческих способностей. Силовые способности. Скоростно-силовые спо­собности. Гибкость. Ловкость. Выносливость.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Правильный режим дня для спорт­смена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спорт­смена. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных при­вычек. Закаливание организма.

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

***5. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.***

Минимально необходимый для реализации программы перечень помещений, специализированных кабинетов и материально технического обеспечения включает в себя:

- спортивное сооружение с учётов требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- помещение для работы со специальными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, и другие);

- раздевалки и душевые для обучающихся и специалистов.

***6.Требования техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием.***

Инструктаж по технике безопасности тренировочного процесса должен проводиться два раза в год***.***

***7. Федеральные стандарты спортивной подготовки***

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.

***8. Антидопинговые правила***

Антидопинговые правила, утверждённые международными антидопинговыми организациями;

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в свой организм. Спортсмены несут ответственность за любую запрещенную субстанцию, или ее метаболиты, или маркеры, обнаруженные во взятых у них пробах. Соответственно нет необходимости доказывать фактнамерения, вины, небрежности или осознанного использования спортсменом при установлении нарушения в соответствии с пунктом 2.1.

**II. Общая и специальная физическая подготовка.**

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

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

Годовой план учебно–тренировочных занятий юных спортсменов– ориентировщиков при наличии зимнего и летнего соревновательного сезона состоит из двух подготовительных, двух соревновательных и переходного периода (на учебно–тренировочном этапе подготовки нецелесообразно проводить специализацию на “летников” и “зимников”).

В спортивном ориентировании, тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три вида: выполняемые в аэробном, смешанном (аэробно–анаэробном) и анаэробном режимах.

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

**III. Избранный вид спорта**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**IV. Специальные навыки**

- владеть широким арсеналом технико-тактических действий для их использования в экстремальных условиях

- обладать психологической устойчивостью к действиям различной ситуации во время спортивных соревнований;

- уметь и соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;

- владеть навыками сохранения собственной физической формы;

**V. Спортивное и специальное оборудование**

Владеть знаниями устройства спортивного и специального оборудования (лыжи, лыжные палки, планшет, компас, электронные средства отметки);

- уметь самостоятельно одеть лыжи, планшет, чип, компас;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

**Этап спортивной специализации 3-5-го года обучения**

Этап углубленной тренировки в ориентировании приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает и тренировочный процесс приобретает ярко выраженную спортивную специализацию. В спортивном ориентировании доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости. Продолжается процесс совершенствования техники и тактики ориентирования в усложненных условиях. Все более значительная роль в совершенствовании технико–тактической подготовки отводится соревновательному методу.

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

**Учебный план на тренировочном этапе**

**(этап спортивной специализации 3-5 годов обучения)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема занятий** | **Год обучения** |
| **3-й** | **4-й** | **5-й** |
| **I. Теория и методика физической культуры** |
| *1. Перспективные направления спортивного ориентирования;* | 4 | 4 | 4 |
| *2Основы законодательства в физкультуры и спорта и**федеральные стандарты по спортивной подготовки*; | 4 | 4 | 4 |
| *3.Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.* | 8 | 8 | 8 |
| *4. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.* | 4 | 4 | 4 |
| *5. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.* | 4 | 4 | 4 |
| *6. Требования техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием.* | 4 | 4 | 4 |
| *7. Федеральные стандарты спортивной подготовки* | 4 | 4 | 4 |
| *8. Антидопинговые правила* | 4 | 4 | 4 |
| *9. Правила спортивного ориентирования требования, нормы и их выполнения для присвоения спортивных разрядов*; | 4 | 4 | 4 |
| **Всего часов по теории и методике физической культуры** | **40** | **40** | **40** |
|  |  |  |  |
| **II. Общая и специальная физическая подготовка** | **254** | **254** | **254** |
| **III. Избранный вид спорта** | **368** | **368** | **368** |
| **IV. Специальные навыки** | **144** | **144** | **144** |
| **V. Спортивное и специальное оборудование** | **130** | **130** | **130** |
| **Итого:**  | **936** | **936** | **936** |

**I. Теория и методика физической культуры**

***1. Перспективные направления спортивного ориентирования;***

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

***2.Основы законодательства в физкультуры и спорта и федеральные стандарты по спортивной подготовки*;**

Правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта, федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта, 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

***3.Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в избранно виде спорта***

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических и тренажёрных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение соревновательных и тренировочных нагрузок, значение общей физической подготовки. Понятие об утомлении, восстановлении, тре­нированности.

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

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Сердечно-сосу­дистая система. Дыхательная система. Понятие физи­ческих способностей. Силовые способности. Скоростно-силовые спо­собности. Гибкость. Ловкость. Выносливость.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Правильный режим дня для спорт­смена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спорт­смена. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных при­вычек. Закаливание организма.

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

***5.Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.***

Минимально необходимый для реализации программы перечень помещений, специализированных кабинетов и материально технического обеспечения включает в себя:

-спортивное сооружение с учётов требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- помещение для работы со специальными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, и другие);

- раздевалки и душевые для обучающихся и специалистов.

***6.Требования техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием.***

Инструктаж по технике безопасности тренировочного процесса должен проводиться два раза в год

***7. Федеральные стандарты спортивной подготовки***

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.

***8. Антидопинговые правила***

Антидопинговые правила, утверждённые международными антидопинговыми организациями;

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в свой организм. Спортсмены несут ответственность за любую запрещенную субстанцию, или ее метаболиты, или маркеры, обнаруженные во взятых у них пробах. Соответственно нет необходимости доказывать фактнамерения, вины, небрежности или осознанного использования спортсменом при установлении нарушения в соответствии с пунктом 2.1.

***9. Правила спортивного ориентирования требования и нормы и их выполнения для присвоения спортивных разрядов*;**

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

**II. Общая и специальная физическая подготовка.**

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

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

Основными задачами силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основными методами воспитания мышечной силы у юных спортсменов является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и около предельного веса.

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

**III. Избранный вид спорта**

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

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

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

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

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

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

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

**IV. Специальные навыки**

- владеть широким арсеналом технико-тактических действий для их использования в экстремальных условиях

- обладать психологической устойчивостью к действиям различной ситуации во время спортивных соревнований;

- уметь и соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;

- владеть навыками сохранения собственной физической формы;

**V. Спортивное и специальное оборудование**

Владеть знаниями устройства спортивного и специального оборудования (лыжи, лыжные палки, планшет, компас, электронные средства отметки);

- уметь самостоятельно одеть лыжи, планшет, чип, компас.

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование

- навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

**Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)**

На этапе совершенствования спортивного мастерства рекомендуются 2–3 разовые занятия в день, выделяя обязательно главную тренировку, совпадающую по времени с соревнованиями.Главным направлением этапа совершенствования спортивного мастерства является подготовка и успешное участие в соревнованиях. Каждый вид спорта имеет оптимальное число соревнований. Превышение или уменьшение оптимальной границы, как правило, отрицательно сказывается на дальнейшем росте спортивных достижений. В видах спорта, связанных с проявлением выносливости, рекомендуется стартовать 30–40 раз в год. Сосредотачиваются на главных стартах сезона. Остальные соревнования подбираются так, чтобы они способствовали успеху в главных стартах.

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

**Учебный план этапа совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема занятий** | **Год обучения** |
| **Без ограничений** |
| **I. Теория и методика физической культуры** |
| *1.Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании.* | 4 |
| *2. Восстановительные средства и мероприятия.* | 4 |
| *3.Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в избранно виде спорта.* | 8 |
| *4. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.* | 8 |
| *5.Основы законодательства в физкультуры и спорта и федеральные стандарты по спортивной подготовки*; | 4 |
| *6. Антидопинговые правила* | 4 |
| *7. Правила спортивного ориентирования, требования и нормы их выполнения для присвоения спортивных разрядов*; | 8 |
| *8. Анализ соревнований по ориентированию. Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования* | 8 |
| **Всего часов по теории и методике физической культуры** | **48** |
|  |  |
| **II. Общая и специальная физическая подготовка** | **355** |
| **III. Избранный вид спорта** | **490** |
| **IV. Специальные навыки** | **195** |
| **V. Спортивное и специальное оборудование** | **160** |
| **Итого:**  | **1248** |

**Учебная программа этапа совершенствования спортивного мастерства**

**I. Теория и методика физической культуры**

***1. Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании.***

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

***2. Восстановительные средства и мероприятия.***

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

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

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

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

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

***3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в избранно виде спорта.***

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических и тренажёрных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение соревновательных и тренировочных нагрузок, значение общей физической подготовки. Понятие об утомлении, восстановлении, тре­нированности.

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

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Сердечно-сосу­дистая система. Дыхательная система. Понятие физи­ческих способностей. Силовые способности. Скоростно-силовые спо­собности. Гибкость. Ловкость. Выносливость.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Правильный режим дня для спорт­смена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спорт­смена. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных при­вычек. Закаливание организма.

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

***5. Основы закононодательства физкультуры и спорта и Федеральные стандарты по спортивной подготовке.***

Правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта, федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта.

 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.

***6. Антидопинговые правила.***

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

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в свой организм. Спортсмены несут ответственность за любую запрещенную субстанцию, или ее метаболиты, или маркеры, обнаруженные во взятых у них пробах. Соответственно нет необходимости доказывать фактнамерения, вины, небрежности или осознанного использования спортсменом при установлении нарушения в соответствии с пунктом 2.1.

1. ***Правила спортивного ориентирования, требования и нормы их выполнения для присвоения спортивных разрядов*.**

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

***8. Анализ соревнований по ориентированию. Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования.***

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

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

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

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

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

**II. Общая и специальная физическая подготовка*.***

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

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

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

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

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

**III. Избранный вид спорта.**

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

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

Основные задачи технико–тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования:

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

— совершенствование технико–тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;

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

— развитие догадки, интуиции, состояния идеального исполнения.

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

Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

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

**IV. Специальные навыки.**

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

Корректировка участка карты на местности. Выполнение маршрутной глазомерной съемки.

**V. Спортивное и специальное оборудование**.

Владеть знаниями устройства спортивного инвентаря в том числе электронного оборудования дистанции (лыжный инвентарь, планшет, электронные средства отметки, беговые туфли, беговая форма).

- уметь использовать средства электронной отметки и фиксации прохождения дистанции;

- владеть электронными средствами контроля физиологического состояния в тренировочном и соревновательном процессе;

- владеть методикой подготовки и юстировки спортивного инвентаря;

- уметь использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- уметь провести сервисную подготовку лыжного инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

**ПРИЕМЫ И МЕТОДЫ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ**

При преодолении дистанции на соревнованиях по ориентированию в каждом конкретном случае правильное решение принимается на основе рационального мыслительного процесса. Как ни парадоксально, но абсолютное большинство спортсменов не обращают внимания на возможность развития умственной работоспособности.

Умственная работа отличается от физической прежде всего тем, что она требует относительно небольших энергетических затрат, но она также может быть тренируема и подчиняется закону адаптации.

Умственная деятельность характеризуется сложной аналитико–синтетической работой мозга, что проявляется в восприятии, внимании, мышлении, извлечении информации и кодировании ее в кратковременной и долговременной памяти. Если нет тренировки мыслительной деятельности, то и нет ее развития. В спортивном ориентировании в настоящее время интеллект становится важным средством достижения высокого результата.

Спортсменам–ориентировщикам можно рекомендовать ряд приемов и методов повышения умственной работоспособности:

1. Рациональный режим дня, отдыха, сна.

2. Постоянная интенсивная умственная работа, чередуемая с занятиями более низкой интенсивности.

3. Обязательные периодические экстремальные усилия в умственной работе до глубокого утомления с последующим восстановлением.

4. Регулярные тренировки мыслительной деятельности должны начинаться с раннего возраста и продолжаться до конца занятия спортивным ориентированием.

5. Виды тренинга: запоминание текстов, цифр, стихов, спортивных карт, решение различных интеллектуальных задач (математических, игровых, специальных), кроссвордов, криптограмм и т.п.

6. Рациональное и полноценное питание. Интеллектуальная деятельность более продуктивна, если питание отвечает следующим требованиям: полноценности, сбалансированности и оптимальности. Поэтому рацион питания спортсмена–ориентировщика должен быть достаточно калорийным. В общем количестве потребляемых калорий (не более 3000–3500 ккал в сутки) доля белков должна составлять 18–22%, жиров — 15–18%, углеводов — 55–60%. Спортсмену ориентировщику достаточна обыкновенная, разнообразная пища. Более полноценным питание будет при употреблении свежих овощей и фруктов, зерновых изделий, мяса, рыбы, птицы, молока, бобовых (горох, бобы), соков без добавления сахара, киселей.

При питании в день соревнований рекомендуются быстро усвояемые, маложирные кушанья (каши, вареные овощи, бананы, вода). В последние минуты перед стартом прием сахара нежелателен, углеводы лучше принять в удобное время до соревнований. Жидкостное равновесие необходимо обеспечить заранее, питьем сверх чувства жажды (особенно в жаркую погоду). Не исключается небольшой прием пищи среди ночи перед соревнованиями.

После соревнований запасы энергии пополняются обильным потреблением продуктов, содержащих углеводы. Утрату жидкости восполняют сразу после соревнований. Такой подход также значительно ускоряет восстановительные процессы в организме спортсмена.

7. Применение препаратов, повышающих общую умственную работоспособность. Все препараты, стимулирующие кровообращение в мозге или сердце, в той или иной мере повышают мыслительные процессы. К наиболее простым препаратам, обладающим эффектом улучшения умственной работоспособности, относится хлористый калий, который содержится в плодах и фруктах, особенно в кураге и изюме.

Большим восстанавливающим действием обладает оротат калия. Рибоксин — стимулирует энергообмен в тканях, в том числе мозге, сердечной мышце и вообще в клетках мышечной ткани, а также синтез нуклеиновых кислот и белков. Этот препарат значительно повышает умственную работоспособность.

Ряд препаратов растительного и животного происхождения также повышает умственную работоспособность. К ним относятся настойка лимонника, заманихи, корня женьшеня, экстракт левзеи, элеутероккока и пантокрин.

Необходимо строго соблюдать основные принципы применения фармакологических средств:

1. Фармакологическиие препараты назначает только врач в соответствии с конкретными показаниями. Тренерам категорически запрещается самостоятельно назначать фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Недопустимо применение фармакологических средств восстановления и повышения работоспособности (кроме витаминов) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И МЕДИКО–БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

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

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

Для спортсменов–ориентировщиков можно рекомендовать следующую тестовую батарею:

1. Контроль за состоянием здоровья.

Осуществляется врачом Учреждения и специалистами врачебно–физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование рекомендуется проходить два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов. При заболевании спортсмена необходим своевременный и тщательный врачебный уход.

2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.

Проводится в рамках текущего комплексного обследования. В него включаются тестовые забеги (в подготовительном периоде раз в месяц), тестирование силы мышц, скоростных и скоростно–силовых качеств. Определение скорости бега на уровне анаэробного порога (АнП), МПК, ЖЕЛ и т. п.

3. Контроль за техникой ориентирования.

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

4. Контроль за уровнем психической работоспособности.

Тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания. Уровень развития наглядно–образной и оперативной памяти.

5. Анализ соревнований.

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

**ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Проводится в группах на тренировочном этапе и группах совершенствования спортивного мастерства. Работа осуществляется в форме семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

**На тренировочном этапе (этапа спортивной специализации)** 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.

**На этапе спортивного совершенствования** **мастерства**

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

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

Организация и судейство школьных и городских соревнований по спортивному ориентированию.

**Критерии оценки деятельности учреждения:**

* 1. Сохранность контингента.
	2. Динамика улучшения индивидуальных показателей, характеризующих состояние органов и систем, общее состояние организма и уровень функциональных возможностей.
	3. Динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств.
	4. Выполнение контрольных тестов, а также выполнение спортивной квалификации – 3 юношеского разряда.

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации )**

— предусматривает в дополнение к задачам второго этапов повышение уровня разносторонней физической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

— приобретение опыта и достижение стабидьности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивное ориентирование;

— формирование спортивной мотивации;

— укрепление здоровья спортсменов;

**Критерии оценки деятельности учреждения:**

1. Освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных учебной программой по спортивному ориентированию.
2. Освоение теоретических разделов учебной программы.
3. Динамика улучшения индивидуальных показателей.
4. Динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств занимающихся.
5. Динамика спортивно-технических показателей.

**Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)**

— совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

— предусматривает повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

— стабильность демонсрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

— поддержания высокого уровня спортивной мотивации;

— сохранение здоровья спортсменов.

**Критерии оценки:**

1. Уровень физического развития и функционального состояния занимающихся.
2. Выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки.
3. Динамика спортивно-технических показателей.
4. Результаты выступлений во всероссийских соревнованиях.

**3.2 Условия зачисления в группы, перевод занимающихся на последующий этап многолетней подготовки**

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ с 8 лет, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача педиатора.

 На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены, прошедшие необходимую подготовку не менее 1 года и выполнившие нормативных требования по общефизической и специальной подготовке и наличии соответствующих заключений медицинских работников.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидатов в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

**3.3 Режим работы**

Режимы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), предельная наполняемость групп и требования на начало учебного года приведены в таблице. Состав обучающихся определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Недельный режим тренировочного этапа (этапа спортивнойспециализации**)** является максимальным, и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Основными формами тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), являются: групповые занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра соревнований), культурно-массовые мероприятия (участие в конкурсах и смотрах). Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

**РЕЖИМ**

**этапа начальной подготовки, тренировочного этапа (этап спортивной специализации и этапа совершенствования спортивного мастерства по спортивному ориентированию.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование групп** | **Минимальный возраст обучающихся****(лет)** | **Минимальная наполняемость групп****(чел.)** | **Максимальный количественный состав группы****(чел.)** | **Максимальный объём учебно-тренировочной работы (час/неделю)** | **Критерии оценки, условия комплектования и перевода обучающихся по годам обучения** | **Уровень спортивной квалификации обучающихся на начало года обучения** |
| **Этап начальной подготовки** |
| НП – 1 | 8 | 12 | 20 | 6 | Выполнение контрольно-переводных нормативов ОФП и СФП | б/р |
| НП – 2 | 12 | 20 | 9 |
| НП – 3 | 12 | 20 | 9 |
| **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** |
| УТ - 1 | 11 | 5 | 15 | 12 | Выполнение контрольно-переводных нормативов ОФП и СФП, участие в соревнованиях | III юн. р. |
| УТ - 2 | 15 | 12 | II юн. р. |
| УТ - 3 | 15 | 18 | I юн. р. |
| УТ - 4 | 15 | 18 | III р. |
| УТ - 5 | 15 | 18 | III р.- IIр. |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| ССМ | 15 | 1 | 9 | 24 | Выполнение контрольно-переводных нормативов ОФП и СФП, участие в сор. | КМС |

 **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Список литературы**

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

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

3 Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие.– Волгоград: ВГИФК, 1983.

4. Васильев Н.Д. Подготовка спортсменов–ориентировщиков высокой квалификации: Учебное пособие. — Волгоград: ВГИФК, 1984.

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

6. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. — М.: Физкультура и спорт, 1981.

7. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур, 1995.

8. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков–разрядников.– М.: Физкультура и спорт, 1984.

9. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. – М.: ЦДЮТур, 1997.

10. Лукашов Ю., Ченцов В.Программа для учреждений дополнительного образования М. 2005.

**Интернет ресурсы**

1. <http://tourlib.net/books_tourism/ganopolsky10.htm>

2. <http://moscompass.ru/>

3. <http://www.rufso.ru/>

4. Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/)

5. Министерство образования и науки РФ http://минобрнауки.рф/

**Список аудиовизуальных средств**

1. rufso@mail.ru

2. http://[yunomsk.ru](http://yunomsk.ru/%22%20%5Ct%20%22_blank)

3. http://www.altaicompass.com/

4. http://orient.tomsk.ru/

5. http://orient.nsk.ru/