

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Спортивная школа Усть-Вымского района»

ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА:  
СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

(в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование, утвержденного приказом Минспорта России № 930 от 20.11.2014)

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

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства - без ограничений.

**Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку** – от 8 лет и старше.

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по спортивному ориентированию для спортивной школы составлена на основе:

- Закона Российской Федерации «Об образовании (в ред. Федерального закона от 13.01.1996 г. № 12-ФЗ);
- Положения о спортивной школе (СШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР), утвержденного Госкомспортом РФ и Минздравом РФ, регламентирующего работу спортивных школ;
- Нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ, утвержденных 25.01.1995 г. № 96-ИТ;

При подготовке спортсменов - ориентировщиков учитываются многие факторы в комплексе, реализация которых может обеспечить успех в соревнованиях; в этом и заключается *специфика организации тренировочного процесса*.

Программа включает в себя:

- нормативную часть (продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование;
- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование;
- планируемые показатели соревновательной деятельности;
- режимы тренировочной работы;
- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- предельные тренировочные нагрузки;
- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;
- объем индивидуальной спортивной подготовки;
- структуру годичного цикла,
- методическую часть (рекомендации по проведению тренировочных занятий)
- требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- рекомендации по планированию спортивных результатов;
- требования к организации и проведению врачебно - педагогического, психологического и биохимического контроля;
- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки; рекомендации по организации психологической подготовки;
- планы применения восстановительных средств; планы антидопинговых мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.);
- систему контроля и зачетные требования (критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплексы контрольных испытаний для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико- биологического обследования), перечень информационного обеспечения (список литературных источников, перечень Интернет-ресурсов),
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

В основу Программы положен федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование, нормативные требования по физической и тактико-технической подготовке, научные и методические разработки по спортивному ориентированию специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Программа предназначена для лиц, проходящих спортивную подготовку (далее спортсмены) в группах начальной подготовки НП, тренировочных (спортивной специализации) Т, в группах совершенствования спортивного мастерства ССМ и высшего спортивного мастерства ВСМ.

Программа является нормативным локальным актом, предназначенным для тренеров, регламентирующим тренировочную работу и выполнение нормативов по общей и специальной физической, технической, тактической и спортивной подготовкам.

В Программу спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование ежегодно вносятся коррективы и изменения по мере необходимости.

Тренировки по ориентированию должны:

- поощрять активный образ жизни;
- удовлетворять потребность в физической и умственной деятельности;
- научить детей понимать карту и познакомить с использованием ее в различных условиях;
- научить детей общаться с природой, воспринимая её и как элемент отдыха, и как часть окружающей среды, требующий бережного к себе отношения;
- развивать в детях творческое начало и социальное самосознание.

Обучение ориентированию должно согласовываться с развитием ребёнка и степенью его зрелости. Акцент нужно делать на развлекательной стороне и успехе при повторяющемся и прогрессирующем обучении. Каждая ступень обучения должна быть платформой для следующей.

**Главной задачей программы** является повышение общей и специальной подготовки, а также совершенствование техники и тактики в спортивном ориентировании и повышения уровня спортивной квалификации

Также программа решает ряд образовательных и воспитательных задач:

- охрана окружающей среды;
- соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки, четкая организация врачебного контроля;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- совершенствование технической и тактической подготовки занимающихся;
- пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства активного отдыха;
- профессиональная ориентация и подготовка судей по спорту;
- формирование представлений о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология;
- совершенствование знаний и умений, полученных на занятиях и соревнованиях, в учебно-тренировочных лагерях и походах.

**Цель программы** - достижение высоких результатов на областном уровне и участие сильнейших воспитанников во Всероссийских соревнованиях.

## **1.1 Характеристика, особенности и специфика вида спорта.**

### **Структура многолетней тренировки**

**Спортивное ориентирование** – это стремительный, эмоциональный вид кросса по незнакомой местности, связанный с определенной физической нагрузкой, хитроумной тактикой и многочисленными техническими приемами. Задачи, которые дистанция ставит перед спортсменами, требуют от них физической закалки, точного и быстрого мышления, способности умело преодолевать естественные препятствия, самостоятельно принимать правильное решение в

любой обстановке, терпеливо переносить дождь и жару, ветер и мороз. Бег с картой и компасом с его неожиданностями и разнообразием, - увлекательная игра. Кроме внешней занимательности спортивное ориентирование привлекательно для подростков и чрезвычайной демократичностью. В нем не происходит такого резкого и быстрого расслоения занимающихся на «одаренных» и «бесперспективных», как во многих других видах спорта. Здесь дети чувствуют себя равноправнее и увереннее, так как шансы показать высокий результат среди ровесников есть у всех. Такое свойство ориентирования очень важно в психологическом смысле: уже в детстве у человека появляется чувство своей полноценности. Спортивное ориентирование — вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на незнакомой местности. При этом дистанция (маршрут) сочетает в себе различные сложные условия, которые спортсмен может преодолеть, имея умение ориентироваться и хорошую физическую подготовленность, в этом и заключается **отличительная особенность спортивного ориентирования.**

### ***Специфика вида спорта***

Спортивное ориентирование является одним из наиболее специфических видов спорта, в котором сочетаются высокие физические и умственные нагрузки на фоне больших волевых и эмоциональных напряжений, направленных на самостоятельное решение ряда практических задач.

Спортивное ориентирование предъявляет высокие требования ко всем сторонам психической деятельности человека - вниманию, наблюдательности, творческому мышлению, наглядно - образной памяти, эмоциям.

Ориентированием, в отличие от большинства других видов спорта, может заниматься человек в любом возрасте вне зависимости от физических данных – это существенное преимущество данного вида спортивной деятельности. Занятие спортивным ориентированием, с одной стороны, позволяет общаться с людьми, объединенными общими интересами и ведущими здоровый образ жизни, а с другой – дает возможность общения с природой. Ориентирование объединяет в себе аудиторные занятия и увлекательные игры и тренировки на свежем воздухе, формирует исследовательские способности и умение самостоятельно принимать решения, увлекает азартным соперничеством. Условия проведения тренировок и соревнований при различных погодных условиях формирует устойчивость к дискомфорту, гармонизирует отношения человека с окружающей средой. Таким образом, спортивное ориентирование может служить средством социально-экологического воспитания личности.

### ***Структура многолетней тренировки***

При осуществлении спортивной подготовки в СШ устанавливаются следующие этапы:

- этап начальной подготовки - НП
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – Т
- этап совершенствования спортивного мастерства – ССМ

Деятельность ориентировщика в тренировочной и соревновательной ситуации требует от спортсмена постоянно решать три типа задач:

1 - собственно ориентирование, то есть выбор и реализация оптимального пути движения (со всеми составляющими);

2 - передвижение - бег по местности (бег на лыжах);

3 - общее управление (подбор оптимальной скорости и оптимального потока информации, управление психическим состоянием и так далее).

Исходя из этого, многолетняя программа подготовки ориентировщика должна способствовать накоплению именно тех свойств организма и личности, а так же умений и навыков, которые обеспечивают решение вышеперечисленных задач. Для каждой из задач характерен свой набор адаптационных изменений, при этом необходимо учесть, что для развития большинства из интересующих нас физических качеств и свойств личности существуют так называемые сенситивные периоды или критические, в которые либо отмечается максимальный прирост уровня

физических качеств (прежде всего выносливости), либо происходят радикальные изменения психических свойств.

В основу планирования многолетней подготовки спортсменов - ориентировщиков должны быть положены следующие принципы:

1. Нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям юных ориентировщиков.
2. На всех этапах подготовки они должны быть ориентированы на уровень, характерный для данного этапа высшего спортивного мастерства.
3. Наиболее полная реализация потенциальных возможностей юных спортсменов должна приходиться на период естественного развития двигательного качества (сенситивные периоды).
4. Из года в год нагрузки должны постепенно увеличиваться. Оптимальное увеличение годовой нагрузки от 15 до 30%. У девочек годовой объем на 20—25% меньше, чем у мальчиков.
5. При распределении нагрузки - 55-60% тренировочной работы рекомендуется проводить в развивающем режиме.
6. Нагрузки максимальной интенсивности в ООЦН должны составлять 0,5-1%.

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм спортивной подготовки, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Спортсмен, успешно проходящий спортивную подготовку и выполняющий минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не может быть отчислен из учреждения по возрастному критерию.

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

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу руководителя (директора) учреждения, осуществляющей спортивную подготовку на основании решения органа самоуправления (тренижерского, методического совета) с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Такие лица могут решением органа самоуправления учреждением (тренижерского, методического совета) продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренижерского, методического совета) при персональном разрешении врача.

**2.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ  
ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ  
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ**

Тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развитие специальных физических качеств, освоение сложных технических действий и достижение высоких спортивных результатов.

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица с 8 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость групп НП – 12-15 чел., максимальная - 20 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – до 3 лет.

В тренировочные группы (Т) могут быть зачислены лица старше 11 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость групп Т – 5 чел., максимальная – 10 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 5 лет.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица старше 15 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки, и имеющие разряд «Кандидат в Мастера спорта России». Минимальная наполняемость группы ССМ – 2 чел., максимальная – 5-7 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ не ограничена и зависит от спортивных результатов, демонстрируемых перспективным спортсменом, и определяется решением тренерского совета и локальными нормативно-правовыми актами организации, в которой спортсмен проходит спортивную подготовку.

В группы высшего спортивного мастерства могут быть зачислены лица старше 18 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки, и имеющие звание «Мастер спорта России».

Минимальная наполняемость группы ВСМ – 1 чел., максимальная – 3 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ВСМ не ограничивается, спортсмен может проходить спортивную подготовку пока соответствует критериям, установленным настоящей Программой и продолжает демонстрировать стабильный спортивный результат.

*Таблица 1*

Этапы спортивной подготовки		Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки		3	8	12-15
Тренировочный этап ( этап спортивной специализации)	До двух лет	2	11	5-10
	Свыше двух лет	3	13	5-10
Этап совершенствования спортивного мастерства		Без ограничений	15	2
Этап высшего спортивного мастерства		Без ограничений	18	1

Лицам, проходящим спортивную подготовку на указанных этапах спортивной подготовки, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки кроме групп ВСМ.

Отдельные учащиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие программные требования предыдущего года обучения, могут переводиться раньше срока при персональном разрешении врача.

**2.2. СООТНОШЕНИЕ  
ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ  
СПОРТА СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.**

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки ориентировщиков по годам обучения. На основании тренировочного плана Программы тренер разрабатывает рабочие программы (для каждой группы спортивной подготовки).

*Таблица 2*

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет		
Общая физическая	44-56	44-56	40-50	27-35	24-30	24-30
Специальная физическая	9-11	9-11	16-20	29-37	35-45	33-42
Техническая подготовка	24-31	26-34	20-26	17-23	12-16	12-16
Тактическая, теоретическая,	6-8	4-6	6-8	6-8	8-10	4-6
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская	4-6	4-6	6-8	8-10	10-12	14-18

**2.3 ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ  
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНОЕ  
ОРИЕНТИРОВАНИЕ**

*Таблица 3*

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2-3	3-6	3-4	3-4	3-4	5-6
Отборочные	-	-	2-3	3-4	4-5	7-8
Основные	-	-	4-6	5-7	10-12	10-12

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

*Основные соревнования* ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта спортивное ориентирование;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта спортивное ориентирование;
- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана спортивных и тренировочных мероприятий организации);
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями



(регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

## **2.4 РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.**

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Режим тренировочной работы является максимальным допустимым и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки.

Расписание тренировочных занятий составляется заместителем директора школы по письменному представлению, установленной формы, тренерами и утверждается директором. В целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в образовательных учреждениях, с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм. На летний период работы составляется и утверждается по представлению тренеров расписание занятий с изменениями и дополнениями.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в тренировочных группах - трех академических часов при менее чем четырехразовых тренировочных занятиях в неделю; в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю - четырех академических часов, а при двухразовых занятиях в день - трех академических часов.

С учетом специфики данного вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

При объединении в одну группу спортсменов разных по возрасту и спортивной подготовленности рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов.

## **2.5 МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ**

### **Медицинские:**

Лица, проходящие спортивную подготовку обязаны:

- проходить углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, не менее двух раз в год, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травм;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

На всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений на занятия спортивным ориентированием.

#### **Возрастные:**

##### ***Этап начальной подготовки:***

*1, 2 год* - минимальный возраст для зачисления в группы 8 лет, максимальный возраст 11 лет.

##### ***Тренировочный этап (этап спортивной специализации):***

*до двух лет* - минимальный возраст для зачисления в группы 11 лет, максимальный возраст 13 лет.

*свыше двух лет* - минимальный возраст для зачисления в группы 13 лет, максимальный возраст 16 лет.

***Этап совершенствования спортивного мастерства:*** минимальный возраст для зачисления в группы 15 лет, максимальный возраст 18 лет.

***Этап высшего спортивного мастерства:*** минимальный возраст для зачисления в группы 18 лет, максимальный возраст без ограничений.

#### **Психофизические:**

Основную роль играют следующие психофизические требования: стабильность мышечно - двигательных дифференцировок, "чувство времени, темпа, ритма", способность к адекватным самооценкам функционального состояния, высокая концентрация внимания, способность к своевременному и произвольному достижению максимальной готовности перед стартом, точная временная ориентировка, устойчивость ЦНС и ряда функциональных систем организма к утомлению.

Уровень психофизической подготовки определяется, исходя из состояния 4-х основных компонентов: физиологического статуса, функциональной устойчивости, физической подготовленности и психофизиологических характеристик

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в тренировочном процессе.

Основные критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;
- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;
- более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;
- лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);
- уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;
- боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера обуславливает состояние спокойной боевой уверенности.

#### **МЕТОДИКА ОЦЕНКИ БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА**

(переработано Раменской Т.И.)

Таблица 4

Фазы биологического созревания	Биологический возраст в баллах	Показатели	
		мальчики	девочки
I	1	От ребенка к подростку Незначительные изменения внешнего вида	
	2	Начальный перелом голоса	Припухание соска в виде почки/бутона
	3	Начало развития хрящей гортани	Оформление почковидной формы груди, отдельные волоски в подмышечной впадине
II	4	От подростка к юноше Проявление хрящей гортани, отдельные волоски в подмышечной впадине	девушке Оформление грудной железы, прямые волоски в подмышечной впадине
	5	Отдельные волоски над верхней губой, выступание щитовидного хряща, переход волосяного покрова на бедра	Первая менструация
	6	Слабая волосистость на щеках, редкие курчавые волосы в подмышечной впадине, оволосение нижних конечностей	Установление биологического цикла, увеличение веса тела, нарастание обхватных размеров, особенно обхвата бедра
III	7	От юноши к мужчине Появление волосистости на подбородке и потребность в эпизодическом сбривании ее, густые волосы в подмышечной впадине	От девушки к женщине Зрелая форма грудной железы, густое оволосение подмышечной впадины
	8	Периодическое сбривание бороды (1-2 раза в неделю), развитие кадыка	Пигментация соска и его заметное выступание
	9	Жесткие волосы на лице и регулярное сбривание бороды, оформление кадыка, внешний вид и голос взрослого мужчины	Внешний вид взрослой женщины

Направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки должна определяться с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития различных физических качеств.

#### ПРИМЕРНЫЕ СЕНСИТИВНЫЕ (БЛАГОПРИЯТНЫЕ) ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ОТДЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

Таблица 5

Морфофункциона	Возраст, лет
----------------	--------------

льные показатели, физические качества	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Рост						+	+	+	+				
Мышечная масса						+	+	+	+				
Быстрота			+	+	+								
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+					
Сила						+	+	+					
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+		+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+		+	+	+
Гибкость	+	+	+	+									
Координационные способности			+	+	+	+							
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+					

## 2.6 ПРЕДЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ

Организм реагирует на тренировку адаптацией к тренировочной нагрузке. Если величина нагрузки (стимул) остается постоянной, организм полностью адаптируется к этому уровню стимуляции и спортсмен «топчется» на одном месте. Единственный способ дальнейшего улучшения мышечной деятельности вследствие тренировок — постепенное увеличение тренировочного стимула или нагрузки. Поэтому, хорошо спланированные тренировочные программы основаны на принципе постепенного увеличения нагрузки. Согласно этому принципу, для достижения максимальных результатов тренировочный стимул должен постепенно увеличиваться по мере того, как организм адаптируется к текущему стимулу.

Чрезмерная тренировка — это тренировка, объем или интенсивность, которой слишком быстро повышаются без должной постепенности. Такая нагрузка не способствует улучшению мышечной деятельности, а способна привести к срыву адаптации и возникновению хронического состояния утомления (перетренированности), связанного с истощением запасов мышечного гликогена. Тем не менее многие тренеры и спортсмены полагают, что именно тренировочные нагрузки высокой интенсивности обеспечивают максимальное усиление мышечной деятельности. Это связано с идеей суперкомпенсации (сверх компенсации), суть которой сводится к следующему: уровень тех функций или ресурсов, которые подвергались воздействию в результате конкретной специфической (тренировка) нагрузки, в период восстановления после нее (нагрузки) выходит на новый, превышающий первоначальный уровень. Идея суперкомпенсации используется не только в спортивном ориентировании, но и во многих видах спорта.

Объем тренировочного занятия можно повысить за счет увеличения как продолжительности, так и количества. В ряде исследований сравнивали влияние разовых и многократных занятий, проводимых в течение дня, на уровень мышечной тренированности и улучшение результатов. Результаты не показали преимущества многократных занятий. Таким образом, многие исследователи подвергают сомнению необходимость продолжительных тренировочных нагрузок. Следует также помнить о значительной взаимосвязи интенсивности и объема физической нагрузки. Если интенсивность понижена, объем следует увеличить, чтобы произошли адаптационные процессы. Адаптационные реакции вследствие высокоинтенсивной тренировки небольшого объема значительно отличаются от адаптационных реакций, обусловленных нагрузками небольшой интенсивности и большого объема. Попытки проведения высокоинтенсивных тренировочных занятий большого объема могут оказать

отрицательное воздействие на адаптационные процессы. Энергетические потребности при нагрузках высокой интенсивности предъявляют повышенные требования к гликолитической системе и ведут к быстрому истощению запасов мышечного гликогена. Если такие тренировки проводятся слишком часто, например, каждый день, происходит хроническое истощение энергетических резервов мышц, и у человека могут появиться симптомы хронического утомления или перетренированности.

#### НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Таблица 6

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

### 2.7 МИНИМАЛЬНЫЙ И ПРЕДЕЛЬНЫЙ ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Участие в соревнованиях важнейший компонент спортивной подготовки, значимость которого возрастает от этапа к этапу. Планируемые показатели соревновательной деятельности на различных этапах подготовки спортсменов ориентировщиков представлены в таблице 3.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Для ведущих спортсменов- ориентировщиков страны основными могут быть Чемпионат и Первенство мира, Чемпионат и Первенство Европы. Для начинающих спортсменов основными могут быть Первенство республики, города, школы и т.п. Именно в соответствии со сроками основных соревнований надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена. Для участия в основных соревнованиях, лицо, проходящее спортивную подготовку должно принять участие в отборочных соревнованиях, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах.

---

## **2.8 ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ, СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ**

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,  
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 7

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица	Количество изделий
Кросс			
1	Бензопила	штук	2
2	Оборудование контрольного пункта со средствами отметки	Комплект	30
3	Оборудование тренировочного контрольного пункта	Комплект	100
4	Секундомер электронный	штук	10
5	Стартовые колодки	штук	4
6	Табло электронное	штук	1
7	Электронная карточка отметки	штук	200
Лыжная гонка			
1	Бензопила	штук	2
2	Комплект лыжных мазей и парафинов для подготовки лыж	штук	3
3	Оборудование контрольного пункта со средствами отметки	Комплект	30
4	Оборудование тренировочного контрольного пункта	Комплект	100
5	Секундомер электронный	штук	10
6	Снегоход	штук	1
7	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных	штук	1
8	Стоп для подготовки лыж	штук	4
9	Табло электронное	штук	1
10	Термометр наружный	штук	10
11	Электронная карточка отметки	штук	200

Велокросс			
1	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	1
2	Бензопила	штук	2
3	Велостанок универсальный	штук	2
4	Набор инструментов для ремонта велосипедов	штук	3
5	Насос для подкачки покрышек	штук	3
6	Оборудование контрольного пункта со средствами отметки	комплект	30
7	Оборудование тренировочного контрольного пункта	комплект	100
8	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	2
9	Секундомер электронный	штук	10
10	Табло электронное	штук	1
11	Электронная карточка отметки	штук	200



ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица 8

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Компас	штук	на занимающегося	1	2	1	2
2.	Картографический материал	комплект	на занимающегося	1	1	2	1
3	Лыжный комплект (лыжи, палки, ботинки, крепления)	комплект	на занимающегося	1	2	1	2
4.	Обувь для спортивного ориентирования (шиповки)	пар	на занимающегося	1	2	1	2
5.	Комбинезон лыжный	штук	на занимающегося	-	-	1	2
6.	Велокомбинезон или беговой комплект ( рубашка, брюки, щитки)	штук	на занимающегося	-	-	1	2
7.	Костюм тренировочный зимний	штук	на занимающегося	-	-	1	2
8.	Костюм тренировочный летний	штук	на занимающегося	-	-	1	2
9.	Перчатки лыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	2
	Шапка лыжная	штук	на занимающегося	-	-	1	1
	Шиповки л/атлетические или	пар	на занимающегося	-	-	1	2

	велотуфли						
	Велосипед	штук	на занимающегося	1	3	1	3
	Фонарь налобный	штук	на занимающегося	-	-	1	3
	Чехол для лыж	штук	на занимающегося	-	-	1	3
	Планшет для ориентирования на лыжах, на велосипеде	штук	на занимающегося	1	2	1	1
	Велошлем	штук	на занимающегося	1	2	1	2
	Велокамера для горного велосипеда	комплект	на занимающегося	1	1	2	1
	Велопокрышки для дождя	комплект	на занимающегося	1	1	2	1
	Чехол для велосипеда и колес	штук	на занимающегося	1	2	1	2
	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	-
	Кроссовки	пар	на занимающегося	1	1	1	1
	Термобелье	штук	на занимающегося	-	-	-	-
	Носки простые	пар	на занимающегося	1	1	2	1

---

## 2.9 ТРЕБОВАНИЯ К КОЛИЧЕСТВЕННОМУ И КАЧЕСТВЕННОМУ СОСТАВУ ГРУПП ПОДГОТОВКИ

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки, осуществляется с учетом возрастных и разрядных требований, на основании сдачи контрольных и контрольно- переводных нормативов. При комплектовании групп учитываются минимальные и максимальные требования к наполняемости на каждом этапе спортивной подготовки. Количественный и качественный состав тренировочных групп регламентируется федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование и настоящей программой.

**На этап начальной подготовки** зачисляются учащиеся школ, желающие заниматься спортом, имеющие письменное разрешение врача и заявление от одного из родителей. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники спортивного ориентирования, выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Число учащихся в группе 12-15 человек. Критериями оценки деятельности тренеров-преподавателей на данном этапе подготовки являются:

1. Стабильность состава обучающихся (не менее 70% на конец учебного года от численного состава на начало учебного года), посещаемость ими тренировочных занятий (не менее 70% от зачисленных в группу), уровень потенциальных возможностей обучающихся в избранном виде спорта.
2. Динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
3. Уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

**На тренировочный этап** подготовки зачисляются здоровые спортсмены: прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, выполняющие нормативы по ОФП, СФП, ТТП согласно учебной программы. Учащиеся, не выполнившие контрольно-переводные нормативы в учебно-тренировочные группы не зачисляются, а остаются на повторное обучение в группах начальной подготовки или переводятся в спортивно-оздоровительные группы. В учебно-тренировочные группы соответствующего возраста и спортивной подготовленности могут быть зачислены учащиеся из других спортивных школ или переведены учащиеся из групп начальной подготовки, достигшие определенных спортивных результатов и выполняющие соответствующие нормативы по ОФП и СФП согласно учебной программы.

Отдельные учащиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие программные требования предыдущего года, могут переводиться раньше срока на следующий этап подготовки решением тренерско-педагогического совета школы при персональном разрешении врача. Перевод оформляется приказом по школе.

По решению аттестационной комиссии, учащиеся не выполнившие программные требования по ОФП и СФП предыдущего года в тренировочных группах, отчисляются, или остаются на повторное обучение, но не более двух лет. Наполняемость групп на тренировочном этапе (до 2-х лет)- 8-12 чел., а на этапе свыше 2-х лет - 5-10 чел. Критериями оценки деятельности тренеров-преподавателей на данном этапе подготовки являются:

1. Стабильность состава обучающихся (не менее 70% на конец учебного года от численного состава на начало учебного года), посещаемость ими тренировочных занятий (не менее 70% от зачисленных в группу).
2. Состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся.

3. Динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями.
4. Уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных образовательной программой спортивной подготовки по избранному виду спорта.
5. Выполнение нормативов спортивных разрядов.

**На этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства** зачисляются спортсмены, выполнившие соответствующие требования по спортивной подготовке не ниже 1 спортивного разряда, выполнившие норматив КМС, МС. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Минимальное количество обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства - 1 чел., максимальное - 5 чел. На этапе высшего спортивного мастерства наполняемость групп составляет 1-5 чел. Критериями оценки деятельности тренеров-преподавателей на данном этапе подготовки являются:

1. Уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма обучающихся.

2. Динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях.

3. Зачисление в училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры подготовки сборных команд.

Занимающиеся на любом этапе многолетней подготовки могут быть отчислены: в случае ухудшения состояния здоровья на основании заключения ВФД или врачей-специалистов; не освоения минимальных объемов тренировочных нагрузок, утвержденных учебным планом; прекращения занятий по собственной инициативе; грубых и неоднократных нарушениях дисциплины или положений Устава школы (о чем спортивная школа информирует родителей).

## **2. 10 ОБЪЕМ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Индивидуальный подход один из важнейших принципов обучения и воспитания. Живой организм, в том числе и человек – это саморегулирующаяся система, реагирующая как единое целое на различные изменения внешней среды. Спортивная тренировка и соревнования есть не что иное, как воздействие внешней среды на человека при котором изменяются функции и системы его организма, и как следствие, спортивная тренировка приводит к адапционным сдвигам. Восприимчивость организма человека к действию любых нагрузок строго индивидуальна и зависит от наследственных особенностей, возраста, пола, конституции, состояния здоровья и других факторов. Под индивидуализацией в спорте понимают отражение в деятельности психофизического своеобразия, присущего отдельной личности. Это положение диктует необходимость изучения индивидуальных особенностей юных спортсменов и индивидуализацию тренировочного процесса.

Принцип индивидуализации подразумевает решение трех основных проблем:

- а) индивидуализация средств тренировки;
- б) индивидуализация нагрузки;
- в) определение перспективности юных спортсменов.

Следует обратить внимание на тот важнейший факт, что объем нагрузки почти во всех видах спорта не находится в прямой зависимости со спортивным результатом. Есть спортсмены, показывающие высокие достижения при больших объемах нагрузки, но есть и такие, которые при небольших объемах также имеют высокие спортивные достижения. Восстановление организма спортсмена после тренировочных и соревновательных нагрузок также строго индивидуально. Оно обусловлено многими факторами: гормонами, накоплением продуктов метаболизма, запасами энергетического материала. Надо иметь в

---

виду и то обстоятельство, что с возрастом в организме процессы восстановления замедляются. Исходя из этого, не только вид спорта и уровень мастерства, но и возраст обуславливает определенное количество соревнований в годичном цикле. Соревнования – основная, наиболее эффективная форма подготовки спортсменов - ориентировщиков. Тренировочный процесс юных ориентировщиков нужно планировать исходя из того, что на практике редко встречаются спортсмены с высоким уровнем развития всех необходимых психофизических качеств. Иначе говоря, у каждого есть ведущие и отстающие качества, которые должны быть развиты до некоторого заданного уровня, чтобы они не являлись препятствием в соревновательной деятельности. Следовательно, индивидуальное в природе человека является решающим фактором психического, интеллектуального и физического совершенствования. Используя в полной мере индивидуальные особенности юного спортсмена можно достичь наиболее оптимальной спортивной формы за относительно короткий период предсоревновательной подготовки, что позволит ему показать максимальный спортивный результат. Понимание и решение проблемы индивидуализации в спортивной деятельности детей, подростков, юношей и девушек позволяет учитывать особенности каждого юного спортсмена и повысить эффективность учебно-тренировочного процесса на всех этапах многолетней подготовки спортивного резерва в ориентировании.

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

## 2.11 СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Годичный цикл (макроцикл) тренировки делится на определенные периоды, каждый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и методов тренировки, специфическую динамику тренировочных нагрузок и другие компоненты учебно-тренировочного процесса.

Годовое планирование преследует в основном две задачи:

- повышение уровня общей и специальной работоспособности по сравнению с предшествующим годом;
- достижение состояния «спортивной формы» к наиболее ответственным соревнованиям сезона.

Годичный цикл в ориентировании состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного (восстановительного).

Годичный макроцикл в ориентировании обычно имеет следующую структуру:

### ***I. Подготовительный период:***

- 1 – втягивающий этап ;
- 2 – базовый этап ;
- 3 - специально-подготовительный этап ;
- 4 – предсоревновательный этап ;

### ***II. Соревновательный период ;***

### ***III. Подготовительный период ;***

### ***IV. Соревновательный период ;***

### ***V. Восстановительный период или переходный .***

**Подготовительный период** начинается каждый новый годичный цикл тренировки. Завершается он с началом основных официальных соревнований.

Основные задачи тренировки в подготовительном периоде:

1. Рост спортивного мастерства по всем разделам подготовки; достижение к концу периода высокой спортивной формы, предусматривающей готовность к высоким, длительным напряжениям соревновательного периода.

---

2. Совершенствование стратегии, тактики и техники с установкой на освоение всего комплекса соревновательного поведения.

3. Улучшение физической подготовленности, формирование физических возможностей для улучшения техники.

4. Психологическая подготовка (акцент делается на воспитании, целеустремленности, спортивного трудолюбия, настойчивости в устранении недостатков, воли в борьбе с утомлением).

Необходимо сочетать высокие и средние нагрузки с наивысшими, которые должны несколько превосходить высокие соревновательные нагрузки (как в отдельно взятом тренировочном дне, так и в недельном цикле в целом).

Основными задачами втягивающего этапа являются восстановление работоспособности спортсменов после переходного периода предыдущего макроцикла, выход на запланированные показатели общего объема бега, подготовка к более интенсивной работе. Дополнительно в тренировку включаются спортивные игры, силовые упражнения для укрепления связок и мышц, упражнения на гибкость для повышения их эластичности, беговые упражнения. В ходе втягивающего этапа объем бега в аэробных зонах должен составлять 90%.

Базовый этап подготовки, Основной задачей этого этапа является повышение уровня специального фундамента (работоспособности спортсменов) на основе развития и совершенствования аэробных возможностей и силы. В этот период продолжается наращивание общих объемов тренировочных средств. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Основные тренировочные занятия на этом этапе включали в себя бег в равномерном темпе (I, II, III зоны), длительные занятия на лыжах, бег по снегу на трассах ориентирования, прыжковые упражнения, упражнения в парах, специальная работа с картой.

Специально-подготовительный этап. Основной задачей этапа является повышение специальной работоспособности спортсменов на основе роста специальной выносливости. В этот период включаются учебно-тренировочные дистанции по ориентированию, бег на лыжах по маркированной трассе.

Предсоревновательный этап. Основная задача этого этапа – комплексная подготовка всех систем организма к летним соревновательным нагрузкам, выход в состояние спортивной формы. На этом

этапе повышается доля бега в анаэробном режиме, бега в усложненных условиях: в гору, по песчаному грунту, по болотам и вырубкам, увеличивается объем бега с компасом и картой. Предсоревновательный этап в ориентировании характеризуется снижением общего объема

тренировочных нагрузок и повышением интенсивности за счет увеличения скорости выполнения упражнений.

Соревновательный период представляет собой участие в соревнованиях и всестороннюю подготовку к ним. Основные задачи тренировки в соревновательном периоде:

1. Обеспечение наивысшей спортивной формы к основным соревнованиям, достижение высоких стабильных результатов.

2. Психологическая подготовка с акцентом на укреплении волевых качеств, во время участия в соревнованиях. В соревновательном периоде все виды спортивной подготовки приобретают примерно равное значение. Больше всего времени в соревновательном периоде отводится совершенствованию тактики и техники.

Восстановительный или переходный периодом завершается каждый годичный цикл тренировки. Основные задачи, решаемые в переходном периоде:

1. Активный отдых после напряженного сезона соревнований, осуществление восстановительных мероприятий, обеспечивающих готовность спортсмена-

---

ориентировщика к проведению тренировки в новом цикле, с более высокими требованиями.

2. Дальнейшее совершенствование техники и физической подготовленности в облегченных условиях, ориентируясь в первую очередь на устранение недостатков, выявленных во время соревнований.

3. Подведение итогов тренировки и выступлений в соревнованиях, анализ недостатков, разработка плана тренировки на следующий годичный цикл.

Переходный период обычно делят на два этапа. На первом этапе снижают нагрузку постепенно, переходя к активному отдыху. Второй этап целиком посвящают активному отдыху.

После окончания соревновательного сезона итоги годичного периода подготовки подвергают критическому анализу. Выявленные недостатки помогут правильнее построить тренировку в будущем. Уже в первой половине переходного периода разрабатывают план тренировки на следующий год.

### **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

##### ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

*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 соревнованиях. 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.

---

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

*4. Топография, условные знаки. Спортивная карта.*

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

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

*5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.*

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

*6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.*

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

*7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.*

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

*8. Основы туристской подготовки.*

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

### ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

*1. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в Удмуртской Республике, России и за рубежом.* Этапы развития ориентирования в России и в нашем регионе. Ориентирование как образ жизни. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Люди, внесшие значительный вклад в издание карт, проведение соревнований. Традиции нашего коллектива. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования, выступления российских и дальневосточных спортсменов. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

*2. Соблюдение техники безопасности на занятиях и соревнованиях, предупреждение травматизма.* Одежда и снаряжение ориентировщика. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Соблюдение дисциплины и правил поведения на тренировках и соревнованиях, местах проживания во время соревнований и УТС. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Снаряжение спортсменов - ориентировщиков.



---

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

3. *Краткие сведения о физиологических основах тренировки. Питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.* Мышечная деятельность - основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Составление необходимого рациона питания. Врачебный контроль и самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность, объективные: ЧСС, вес тела, ЖЕЛ и др. Дневник самоконтроля.

4. *Топография, рисовка, легенды. Спортивная карта.* Спортивная карта, условные знаки, соотношение с легендами ИЗОМ, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора и т.п.), овладение

основами картографической программы OSAD.

5. *Психологическая подготовка к соревнованиям, обучение технике.* Предстартовая разминка и психологический настрой перед стартами (тренировочными и соревновательными). Овладение техникой аутогенной тренировки. Дыхательные упражнения.

6. *Основы техники и тактики при прохождении дистанций.* Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Специальные упражнения для развития памяти, внимания,

мышления. Приемы и способы ориентирования. Техничко - вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Умение выдерживать тактический план при прохождении дистанций. Взаимосвязь скорости передвижения и технико - тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

7. *Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Судейство в учебно-соревновательной деятельности*

Календарный план соревнований. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Положение о соревнованиях. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанциях. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей. Овладение программой Winorient.

8. *Основы туристской подготовки.* Личное и групповое туристское снаряжение. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре, газовой и электроплитке. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе, обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

### Для групп ССМ и ВСМ

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. *Анализ соревнований по ориентированию.* Методы анализа техники ориентирования,

---

использованной на соревнованиях. Время победителя. Путь движения между КП победителя

и призёров 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.

*3. Психологическая подготовка на этапе СС и ВСМ.* Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании. Средства и методы психологической подготовки. Формирование спортивной мотивации. Ведущие психологические качества спортсменов-ориентировщиков. Психологический стресс, регулирование стресса. Типичные психологические качества спортсменов. Психологическая готовность к соревнованиям. Основные сбивающие факторы на соревнованиях по спортивному ориентированию. Постановка цели и задач участия в соревнованиях. Диагностика психологических качеств спортсменов-ориентировщиков. Послесоревновательные психологические состояния спортсменов.

*4. Восстановительные средства и мероприятия.* Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. Влияние занятий спортом на сердечнососудистую 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: 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. Особенности применения восстановительных средств на различных этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочных сборов

### **3.2. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ, А ТАКЖЕ ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ**

Продолжительность учебного года составляет 52 недели учебно-тренировочных занятий. В период активного отдыха учащиеся занимаются по индивидуальным планам.

Основными формами занятий являются:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировки тренера с отдельными спортсменами;
- самостоятельные тренировки спортсменов по индивидуальным планам и по заданию тренера;
- лекции и беседы;
- инструкторско-методические занятия;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;
- участие в соревнованиях различного ранга.

Тренировочные занятия служат основной формой спортивной подготовки спортсменов-ориентировщиков. Они проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, а их

---

продолжительность зависит от этапа подготовки. Каждое занятие должно иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную части. Вводно-подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и стрейчинг. Ведущей формой организации тренировки служит фронтальный способ. Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки юных спортсменов по спортивному ориентированию. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на овладение и совершенствование в выполнении приемов игры, согласованности игровых взаимодействий, а также на воспитание двигательных способностей. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный методы.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является

фронтальный способ, а ведущими средствами дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и упражнение на гибкость. Моторная плотность тренировочных занятий на всех этапах подготовки должна составлять не менее 50%.

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношения, между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена. Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются:

---

аэробные возможности организма – возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения – 16-18 лет. У девочек чувствительные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

### **ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ**

#### **Обязанности тренера**

- ✓ Проводить перед началом занятий с новичками инструктаж по правилам поведения и оказанию первой медицинской помощи.
- ✓ Допускать спортсменов к занятиям только при условии прохождения врачебного контроля.
- ✓ Проводить занятия только на исправных сооружениях и инвентаре, лично проверять исправность.
- ✓ Применять строгие меры к нарушителям правил безопасности.
- ✓ Контролировать посещаемость, приход и уход спортсменов с тренировки.
- ✓ Принимать меры к прекращению тренировки на улице в случае начала грозы, бури или появления тумана.
- ✓ В случае травмы тренер обязан оказать первую помощь пострадавшему и немедленно сообщить об этом в соответствующие инстанции.

#### **Обязанности спортсмена**

- ✓ Своевременно проходить инструктаж, сдавать нормативы и выполнять все требования правил безопасности на тренировочном занятии.
- ✓ Два раза в год проходить углубленный медицинский осмотр.
- ✓ Регулярно посещать тренировочные занятия.
- ✓ Проверять исправность и надежность инвентаря перед каждой тренировкой.

Общие требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

1. Места занятий, соревнований и используемое оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

2. К занятиям и участию в соревнованиях допускаются спортсмены:

- отнесенные к основной медицинской группе;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий и соревнований.

3. Во время тренировочных занятий спортсменам следует:

- четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера;
- соблюдать заданный маршрут.

Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время командирования.

### **3.3. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК**

**Нагрузка** — это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем

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

---

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

По своему *характеру* нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на: тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические.

По *величине* — на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные).

По *направленности*, нагрузки делятся:— на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств или их компонентов, и на совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п..

По *координационной сложности* — на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности;

По *психической напряженности* — на более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на:

- развивающие,
- поддерживающие (стабилизирующие) и
- восстановительные.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух астрономических часов, в тренировочных группах - трех астрономических часов, при менее чем четырехразовых тренировочных занятиях в неделю. Продолжительность одного занятия в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю - четырех астрономических часов, а при двухразовых занятиях в день - трех астрономических часов.

На всех этапах спортивной подготовки после 60 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений лиц, проходящих спортивную подготовку.

Объемы тренировочной нагрузки представлены в таблице 2 и являются максимальными для каждого этапа спортивной подготовки и определяют максимальное количество часов и тренировок (неделя, год).

Объемы соревновательной нагрузки представлены в таблице 3 и являются максимальными для каждого этапа спортивной подготовки и определяют минимальное и максимальное количество контрольных, отборочных и основных соревнований в год.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства, проводятся тренировочные сборы по планам спортивной подготовки. Направленность, содержание и продолжительность сборов, определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований. (Таблица представлена в приложении).

### 3.4.. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Подготовка квалифицированных спортсменов в спортивном ориентировании - сложный, многофакторный, трудоемкий и длительный процесс. Планирование спортивных результатов (достижений) в этом виде спорта носит вероятностный характер. Общие же рекомендации по планированию спортивных результатов можно представить в таблице 9.

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

#### ТРЕБОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Таблица 9

Наименования этапа обучения	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года.
НП-1	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
НП-2	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
НП-3	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, 3 юн.разряда.
Т-1	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, 2 юн.разряда
Т-2	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, 1юн. разряда
Т-3	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, 3 разряда.

T-4	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, 2 разряда
T-5	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, 1 разряда
ССМ	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, КМС
ВСМ	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, МС

### **3.5. ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И БИОХИМИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ**

В ходе осуществления тренировочного процесса необходимо организовывать проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля. Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль спортсменов проводят в процессе тренировочных занятий для определения уровня готовности и оценки эффективности тренировки; при организации тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку и при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации. Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля. Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося спортивным ориентированием.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.)

#### Врачебно-педагогический контроль.

Основная форма врачебного контроля – врачебные обследования. Проводятся первичные, повторные и дополнительные обследования. Первичные врачебные обследования проводятся перед началом регулярных тренировок. После осмотра врач обращает внимание тренера на отклонения в состоянии здоровья (если таковые наблюдаются), физическом развитии, функциональном состоянии и дает необходимые рекомендации. Повторные (ежегодные) врачебные обследования позволяют судить о правильности проведения учебно-тренировочного процесса. Дополнительные врачебные обследования проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм. Врачебные обследования проходят не реже одного раза в 6 месяцев. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленное медицинское обследование, которое, с одной стороны, позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, а с другой стороны, - позволяет проследить за динамикой различных показателей в процессе многолетней подготовки. График проведения врачебного обследования составляется тренером совместно с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера. Не рекомендуется проводить врачебные обследования после напряженной тренировки, тяжелого трудового дня, сгонки веса в бане. Желательно, чтобы врачебные обследования начались в утренние часы или через 3-4

---

часа после работы или приема пищи. Не следует обследоваться после бессонницы, в первые 1-2 дня менструации. Формой врачебного контроля является диспансеризация – система врачебных мероприятий, направленных на укрепление здоровья, предупреждение и выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья, которая включает в себя диспансерные, углубленные медицинские обследования, этапные комплексные и текущие обследования. Диспансерные и углубленные медицинские обследования проводятся 1-2 раза в год в кабинетах врачей различных специализаций (терапевт, хирург, отоларинголог и др.) как в состоянии покоя, так и после выполнения стандартной нагрузки (велозргометр, тредбан и др.). Этапные обследования используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Спортсмены обследуются 3-4 раза в год. Особое внимание обращается на изучение организма спортсмена непосредственно в процессе тренировки и при выполнении им различных функциональных проб и тестов. Текущее обследование проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения тренировочных нагрузок. После окончания врачебного или диспансерного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя:

- оценку физического развития;
- состояния здоровья;
- функционального состояния и физической подготовленности обследуемого;
- рекомендации по режиму и методике занятий физической культурой и спортом;
- показания и противопоказания;
- допуск к занятиям и соревнованиям;
- лечебные и профилактические назначения;
- направления на повторное обследование к врачам по специальностям.

#### Биохимический контроль

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль за функциональным состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой индивидуальной тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройкой организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов. Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли энергетических метаболических систем в мышечной деятельности, воздействия климатических факторов и др. В связи с этим в практике спорта используется биохимический контроль на различных этапах подготовки спортсменов.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:



- 
1. текущие обследования (ТО), проводимые ежедневно в соответствии с планом подготовки;
  2. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;
  3. углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
  4. обследование соревновательной деятельности (ОСД).

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена — одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок. В процессе этапных и углубленных комплексных обследований спортсменов с помощью биохимических показателей можно оценить кумулятивный тренировочный эффект, причем биохимический контроль дает тренеру, педагогу или врачу быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях.

Объектами биохимического исследования являются выдыхаемый воздух и биологические жидкости — кровь, моча, слюна, пот, а также мышечная ткань.

#### Психологический контроль

Психологический контроль — это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности. Задачи психологического контроля — изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности: 1) особенности проявления и развития психических процессов; 2) психические состояния (актуальные и доминирующие); 3) свойства личности; 4) социально-психологические особенности деятельности. Цель контроля — определить индивидуальные особенности личности спортсмена, указывающие на способность или ограниченную возможность в достижении высокого уровня спортивного мастерства. Результаты психодиагностики могут быть использованы как для коррекции и индивидуализации подготовки спортсменов, так и для спортивного отбора. Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

### **3.6. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

#### ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

##### **Общая физическая подготовка**

Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании. Средствами общей физической подготовки (ОФП) служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, плаванием, футболом, гимнастикой. 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 и 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 мышц ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, разбега, многоскоки.

---

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднятие 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. Туристские походы. Упражнения для развития 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 на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

#### **Техническая подготовка**

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояния 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 передвижению «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

#### **Тактическая подготовка.**

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

#### **Контрольные упражнения и соревнования.**

Участие в течение года в соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе. Сдача контрольно-переводных нормативов.

#### **Углубленное медицинское обследование.**

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

---

## ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

### **Общая физическая подготовка**

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

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 мышц ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, разбега, многоскоки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения.

В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

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

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

- приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;
- обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»
- выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомомого леса.

### **Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов - ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах. Туристские походы. Упражнения для развития 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 на гимнастической скамейке.

Поднимание туловища из

положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

### **Технико-тактическая подготовка**

Основной задачей технико-тактической подготовки на этапе начальной 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. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности. Выход на КП с различных привязок, отметка и уход с КП. Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа, анализ путей движения. Техническая разминка. Выбор «нитки» пробегания. Грубое ориентирование с тормозящими ориентирами на длинных перегонах, точное ориентирование на коротких отрезках. Чтение горизонталей и крупных форм рельефа. Основы техники ориентирования на маркированной трассе и в зимнем заданном направлении. Дальнейшее изучение техники классических лыжных ходов (обучение подседанию, отталкиванию, активной постановке палок). Повтор и закрепление техники спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках, передвижению «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом, поворотам на месте и в движении. Обучение основным элементам конькового хода. Элементы слаломной подготовки, торможение «плугом», упором, поворотом, падением. Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию. Топографическая съемка местности, вычерчивание простых спортивных карт. Участие в подготовке и проведении соревнований в качестве судей.

#### **Контрольные упражнения и соревнования.**

Участие в течение года в соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

#### **Углубленное медицинское обследование.**

Прохождение медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

### ДЛЯ ГРУПП ССМ и ВСМ

#### ***1. Физическая подготовка***

Годовой цикл квалифицированных ориентировщиков состоит у ГСС-416-520 дней, для ВСМ-520-624 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. 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.

#### ***2. Техничко-тактическая подготовка.***

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:

1. системное восприятие карты и местности, действие в экстремальных условиях при дефиците времени и информации;

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

3. обеспечение согласованности двигательной и вегетативных функций и максимальная реализация функционального потенциала;

4. развитие догадки, интуиции, состояние идеального исполнения. На данном этапе спортивное совершенствование технико-тактического мастерства проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. Для тренировки необходимо создать условия, когда совершенствование технико - тактичеких навыков проходит при нехватке информации: дистанция по

памяти, использование рельефных карт, карт только с дорожной сетью, карт , на которых отсутствуют отдельные участки местности, и т.д. Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления. У квалифицированных спортсменов отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий – чувство развиваемых усилий, чувство снега у ориентировщиков - лыжников, придельная концентрация внимания, эффект панорамного видения, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.д.

Все это способствует достижения высокого спортивного результата.

### **3. 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. Туристские походы. Упражнения для развития 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 на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

## **3.7. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Основное содержание психологической подготовки состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям спортивным ориентированием;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство времени» и т.д.;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка спортсменов направлена на воспитание волевых качеств личности и состоит из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена.

---

*Общая психологическая подготовка* предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок, имеют преимущественное значение.

*В подготовительном периоде* выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных черт восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

*В соревновательном периоде* упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

*В переходном периоде* используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов.

*В ходе тренировочных занятий* существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых постоянно используемых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного (смешанного) воздействия, направленные на развитие определенных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части занятий используются методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятий совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов.

В ходе тренировки, особенно при состоянии значительного утомления спортсменов, необходима особая корректность поведения тренера.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Важным фактором является выявление и учет при планировании тренировочного процесса таких личностных характеристик спортсмена, как сенсомоторная устойчивость и способность переносить монотонную работу.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психической подготовки к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальной психической подготовки к выступлению в конкретных соревнованиях.

*В ходе специальной психической подготовки* к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным

---

уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.

### 3.8. ПЛАНЫ ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Одной из главных задач спортсмена является умение восстанавливаться — отдыхать, помогая организму повысить свою работоспособность. Чтобы в процессе тренировок не допустить переутомления, тренеру-педагогу следует внушить ученикам следующую истину: «Восстановление так же важно, как и сама тренировка». В процессе восстановления спортсмен сам может помочь организму повысить функциональные возможности с помощью комплекса восстановительных мероприятий, которые делятся на три группы:

1. Педагогические.
2. Медико-биологические.
3. Психологические.

#### **1. Педагогические средства восстановления — разминка и заминка.**

а) **Разминка.** Физиологическая сущность разминки:

- повышает возбудимость и подвижность нервных процессов;
- усиливает дыхание и кровообращение;
- ускоряет физико-химические процессы обмена веществ (повышение температуры в работающих мышцах и органах ведёт к возрастанию отдачи кислорода клеткам тканей, что обеспечивает протекание окислительных процессов и выводу молочной кислоты, благодаря чему улучшается эластичность мышц);
- улучшает вработываемость организма, уменьшает предстартовую лихорадку, апатию.

При разминке нужно обязательно вызвать потоотделение для установления уровня теплорегуляции организма. Эффект разминки — максимально сохранить тепло. В разминку должны быть включены:

1. Общая часть (упражнения на различные группы мышц, бег — 15-20 мин).
2. Специальная часть (упражнения на технику и быстроту бега летом и упражнения на лыжную технику зимой — 10-15 мин).
3. Техническая часть (работа с различными картотренажёрами -10—15 мин).
4. Приём питательной смеси, выход на старт — 5 мин. Оптимальное время разминки - 30 мин. Но, конечно, оно может и должно быть определено с учётом индивидуальных особенностей каждого спортсмена, вида программы и погодных условий.

б) **Заминка.** Главная цель заминки — подготовить организм к более спокойному, привычному ритму жизни, сделать этот переход более плавным. Поэтому во время заминки нужно загрузить те мышцы, которые меньше работали, а для "уставших» мышц лучший отдых — упражнения на растяжение и расслабление. При сильном утомлении при восстановлении работоспособности очень важны упражнения на растяжение, так как растяжение способствует увеличению импульсов в центральной нервной системе (ЦНС), что ведёт к снижению мышечного тонуса. Хорошо применять пассивное растяжение с помощью партнёра или массажиста.

#### **2. К медико-биологическим средствам восстановления относятся:**

- а) питание (один из главных фактор восстановления работоспособности);
- б) фармакологические средства профилактики переутомления: витамины, лекарственные растения (фитотерапия), спортивные напитки. Применение фармакологических средств рассматривается индивидуально, применительно к тому или иному этапу подготовки спортсмена.

**Питание спортсмена-ориентировщика.** Только сбалансированное питание отвечает современным требованиям, предъявляемым к большому спорту. Так как спортивное

---

ориентирование относится к видам спорта на выносливость, то спортсмен в процессе тренировок расходует значительную часть запасов гликогена и должен потреблять пищу, содержащую повышенное количество **углеводов**. Лучше всего углеводы усваиваются в организме, когда 64% их поступает в виде крахмала (крупы, хлеб, макароны, картофель), а 36% — в виде сахаров (свекловичный, тростниковый, глюкоза). Но следует заметить, что приём большого количества сахара ничем не оправдан, так как сахар — не только пищевой продукт, но и раздражитель нервной системы и желез внутренней секреции. Спортсменам - ориентировщикам можно порекомендовать частично заменять сахар мёдом, так как он легко усваивается и содержит фруктозу — сахар, необходимый миокарду (мышце сердца).

**Белок** также необходим в большом количестве, так как при выполнении физических нагрузок резко усиливается обмен веществ. Но при этом следует заметить, что по некоторым последним данным употребление перед соревнованиями на выносливость продуктов, содержащих белок, нежелательно — это ведёт к снижению её уровня.

**Жиры** являются обязательным компонентом в сбалансированном питании. Основная масса жиров откладывается в жировых депо: подкожной клетчатке, сальнике, брызжейке. Этот резервный жир расходуется, в первую очередь, при истощении углеводных ресурсов. Наибольшее значение для спортсменов-ориентировщиков имеют жиры растительного происхождения. Эти жиры не следует подвергать термической обработке, добавляя к салатам, винегретам, овощным консервам.

При больших физических нагрузках, сопровождающихся обильным потоотделением, резко возрастает потребность организма в **минеральных веществах**. При недостатке минеральных веществ у спортсменов-ориентировщиков могут появиться боли в икроножных и других мышцах, судороги. Следует помнить, что при недостатке железа существенно ухудшается работоспособность; дефицит его можно покрыть за счёт употребления в пищу яиц, пшеницы, ржи, куриной печени. Недостаток калия и магния может вызвать снижение работоспособности мышечной системы и сердца, при большом дефиците возникают судороги мышц. При недостатке этих микроэлементов рекомендуется употреблять в пищу сыр, бобы, фасоль, овсяную крупу, курагу. Спортсмену-ориентировщику также следует соблюдать определённый **питьевой режим**.

На длительных тренировках и соревнованиях, особенно в жаркую погоду, не следует ограничивать приём воды. Её потеря приводит к сгущению и повышению свертываемости крови, что затрудняет работу сердца. Но нужно помнить, что и избыточное питьё также отрицательно влияет на работу сердца (увеличивает нагрузку и усиливает потоотделение). Поэтому воду в течение дня или длительных тренировок и соревнований следует пить небольшими порциями. Для утоления жажды лучше пить зелёный чай, щелочные минеральные воды, соки, спортивные напитки.

Ориентировщики высокого уровня часто участвуют в соревнованиях на удлинённых дистанциях, время прохождения которых колеблется от 1,5 до 2 часов и более. Такая длительная работа делает необходимым пополнение энергетических ресурсов организма в процессе прохождения дистанции. Основная задача **питания на дистанции** состоит в восполнении энергетических, водных и минеральных ресурсов организма, а также в поддержании нормальной концентрации сахара в крови. При составлении питательных напитков необходимо помнить, что они должны быть жидкими, богатыми витаминами, различными солями, приятными на вкус и тёплыми (при низких температурах) или комнатной температуры (не охлаждёнными). В качестве питания на дистанции спортсменам-ориентировщикам можно использовать быстрорастворимый концентрат углеводно-минерального напитка или напиток, который можно приготовить самим, если позволяют условия соревнований. овсяный отвар — 150 г, сахар или глюкоза - 200 г, аскорбиновая кислота - 5 г, лимонная кислота — 5 г (или 2 лимона), 100 мл сиропа шиповника или черносмородинового варенья, поваренная соль —10 г, 10-15 таблеток



---

измельчённых поливитаминов, мёд - 15 г, глицерофосфат в гранулах - 5 г на 1-1,5 л кипячёной воды.

Напиток употребляют на дистанции небольшими порциями (70-100 мл на приём) через каждые 30 мин. Необходимо заметить, что в жаркую погоду в напитке следует увеличить процент солей, так как потеря воды организмом идёт параллельно с потерей гликогена и минеральных веществ. Особо следует остановиться на **питании ориентировщика в дни соревнований**. Особенности питания в дни соревнований заключаются в необходимости поддерживать запасы углеводов, которые являются важными источниками энергии и способствуют поддержанию высокой работоспособности. Для этого часто (4-6 раз в сутки) небольшими порциями следует употреблять следующие продукты: каши (овсяную, гречневую), хлеб, вафли, шоколад, картофель, варенье, мёд. За 2-3 часа до старта рекомендуется принять пищу из легкоусвояемых углеводов и белков: кашу, хлеб, вафли, отварную курицу, соки, чай. Но при этом нелишне ещё раз напоминать спортсменам-ориентировщикам, что употребление мяса снижает выносливость организма. Поэтому, если это не сильно противоречит вашим гастрономическим привычкам, можно исключить из своего соревновательного рациона мясные продукты. В любом случае в дни соревнований не следует употреблять солёные и острые блюда и долго переваривающиеся продукты (сало, баранину и др.) После окончания соревнований **главное — нормализовать водно-солевой режим**. С этой целью применяют соки, минеральные воды типа боржоми. Для быстрого восстановления запасов гликогена в мышцах, печени и других органах после окончания соревнований необходимо принять 2-3 таблетки метионина и 50-100 мл раствора глюкозы. Также для устранения кислородной недостаточности можно принимать витамин B15 и оротат калия. Правильное и полноценное питание позволит спортсмену достигнуть высоких результатов и, несомненно, обеспечит спортивное долголетие в любом виде спорта.

### **3. К психологическим средствам восстановления относятся:**

- а) **психотерапия** — внушённый сон-отдых, мышечная релаксация (расслабление), специальные дыхательные упражнения;
- б) **психопрофилактика** — психорегулирующая тренировка;
- в) **психогигиена** - разнообразный досуг, комфортабельный быт, снижение отрицательных эмоций.

Использование этих средств позволяет спортсмену мобилизоваться для достижения наилучшего результата в соревнованиях, снижает уровень нервно-психической напряженности, снимает состояние психической угнетённости, восстанавливает затраченную нервную энергию.

Важнейшим условием успешной реализации психотерапии, психопрофилактики и психогигиены является объективная оценка результатов психологических воздействий. Для этого желательно проводить анкетирование спортсменов для выяснения основных черт личности. В целях восстановления перед соревнованиями, в перерывах между видами программы, а также после соревнований и тяжёлых тренировочных занятий спортсмен-ориентировщик должен использовать **аутогенную психо-мышечную тренировку**. Её цель — научить спортсмена сознательно корректировать некоторые автоматические процессы в организме.

Аутогенная психо-мышечная тренировка проводится в «позе кучера»: спортсмен сидит на стуле, раздвинув колени, положив предплечья на бедра так, чтобы кисти рук свешивались, не касаясь друг друга. Туловище не должно сильно наклоняться вперёд, но спина не касается спинки стула. Тело расслаблено, голова опущена на грудь, глаза закрыты, т.е. состояние близкое к дремоте. В этой позе спортсмен произносит мысленно (или шёпотом): слова ,успокаивающие его. Такая психическая тренировка продолжается 2-4 минуты 5-6 раз ежедневно.

### 3.9. ПЛАНЫ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Планы антидопинговых мероприятий включают в себя теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у спортсмена.

В соответствии с поставленными целевыми установками проводится разъяснительная работа среди спортсменов о недопустимости применения допинговых средств, которая реализуется в виде лекций и практических занятий при методическом сопровождении тренера и спортивного врача.

#### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Таблица 12

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Наименование темы
1	Этап начальной подготовки	«Что такое допинг и допинг- контроль?» «Общие основы фармакологического обеспечения в спорте» «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»
2	Тренировочный этап 1,2 год	«Профилактика применения допинга среди спортсменов» «Основы управления работоспособностью спортсмена» «Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике» «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»
3	Тренировочный этап 3,4,5 год	«Фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям» «Характеристика допинговых средств и методов» «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов» «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»
4	Этап совершенствования спортивного мастерства	«Антидопинговая политика и ее реализация» «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов» «Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций» Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля»
5	Этап высшего спортивного мастерства	«Антидопинговая политика и ее реализация» «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов» «Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций» «Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля»

### **3.10. ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки, на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для учебно-тренировочного этапа, этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства..

#### ***Учебно-тренировочные группы до 2-х лет обучения***

Учащиеся должны:

- овладеть принятой в спортивном ориентировании терминологией, командами для построения группы, проведения строевых упражнений со спортивным инвентарем;
- уметь составлять комплексы упражнений для проведения разминки перед занятиями и соревнованиями, для проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия;
- уметь замечать и исправлять ошибки, допускаемые другими учащимися, в технике ;
- уметь показать основные элементы техники.

Судейская практика осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к выполнению отдельных судейских обязанностей.

#### ***Учебно-тренировочные группы выше 2-х лет обучения***

Учащиеся должны:

- уметь составлять план-конспекты тренировочных занятий по отдельным видам подготовки УТГ до 2-х лет обучения;
- проводить отдельные части занятия по обучению технике в спортивном ориентировании;
- уметь выделить наиболее грубые ошибки в технике и показать подводящие упражнения для их исправления.

Практика судейства соревнований: выполнение обязанностей в качестве помощника судей.

Уметь выбрать и подготовить места для проведения занятий по спортивному ориентированию. Провести инструктаж по технике безопасности.

#### ***Группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.***

Учащиеся должны:

- уметь составлять положение о соревнованиях по спортивному ориентированию;
- уметь провести отдельные части занятия с включением элементов обучения технике;
- уметь провести комплексный урок в целом в группах начальной подготовки;

Практика судейства районных и городских соревнований по спортивному ориентированию: в роли заместителя главного судьи; в роли главного секретаря.

## **IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### **4.1. КРИТЕРИИ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ**

#### ***На этапе начальной подготовки:***

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивное ориентирование;
- стабильность состава занимающихся, уровень потенциальных возможностей занимающихся в избранном виде спорта;

- 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;

***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 биатлон;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта.

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

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.
- качество выполнения занимающимися объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта и индивидуальным планом подготовки.

***На этапе высшего спортивного мастерства:***

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

## 4.2. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА

*Таблица 13*

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила нижнего пояса	3
Оперативное мышление	3
Выносливость (аэробная)	3
Гибкость	1
Координационные способности	2
Объем зрительной памяти	3

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

#### **4.3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА КАЖДОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

##### ***На этапе начальной подготовки -1 год :***

- выполнение нормативов по ОФП, СФП;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники, стратегии и тактики ориентирования в разных ландшафтных условиях;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов.

##### ***На этапе начальной подготовки -2 год :***

- выполнение нормативов по ОФП, СФП;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники, стратегии и тактики ориентирования в разных ландшафтных условиях;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов.

##### ***На этапе начальной подготовки -3 год :***

- выполнение нормативов по ОФП, СФП;
- выполнение 2-3 юн.разрядов;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники, стратегии и тактики ориентирования в разных ландшафтных условиях;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов.

##### ***На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации- ) - 1 год:***

- выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП;
- выполнение 2 юн.разряда;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивное ориентирование;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

##### ***На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации- )- 2 год:***

- выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП;
- выполнение 1 юн.разряда;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивное ориентирование;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

---

***На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации- ) - 3 год:***

- выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП;
- выполнение 3 разряда;
  - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
  - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивное ориентирование;
  - формирование спортивной мотивации;
  - укрепление здоровья спортсменов.

***На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации- ) - 4 год:***

- выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП;
- выполнение 2 разряда;
  - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
  - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивное ориентирование;
  - формирование спортивной мотивации;
  - укрепление здоровья спортсменов.

***На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации- ) - 5 год:***

- выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП;
- выполнение 1 разряда;
  - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
  - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивное ориентирование;
  - формирование спортивной мотивации;
  - укрепление здоровья спортсменов.

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

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

***На этапе высшего спортивного мастерства:***

- выполнение МС, МСМК;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.
- сохранение здоровья спортсменов.

#### **4.4. ВИДЫ КОНТРОЛЯ**

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

---

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

В практике спорта выделяют пять видов педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение.

1. **Предварительный контроль** служит для получения исходных данных уровня подготовленности занимающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям.

Обычно он проводится в начале игрового сезона. Данные такого контроля позволяют уточнить

задачи, наметить средства и методы их решения.

2. **Оперативный контроль** предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в

рамках одной тренировки с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха.

Например, динамики результатов, демонстрируемых спортсменами при выполнении определенного двигательного задания: времени преодоления заданной дистанции, прыжка в

длину или высоту и т.п. в ходе определенного числа повторений или временного интервала

3. **Текущий контроль** служит для определения содержания ближайших занятий и величины

физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности спортсменов. По его результатам в журнал выставляются соответствующие

текущие оценки.

4. **Этапный контроль** предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном)

эффекте выполненной в течение одно - трех месяцев работе. Данные, полученные в ходе этапного

контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и

величин физических нагрузок.

5. **Итоговый контроль**, проводимый в конце игрового сезона, служит для определения степени

реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного

тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой

для последующего планирования тренировочной работы с данным контингентом. Сопоставление

результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень

подготовленности каждого спортсмена.

В спортивной практике основным методом предварительного, этапного и итогового контроля служит тестирование, т.е. выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата.

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

Виды контроля за эффективностью тренировочных занятий по общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки приведены в таблицах 14,15.

#### 4.5. КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Комплекс контрольных упражнений (Итоговая аттестация) необходимо принимать для учета и анализа работы, подготовки спортсмена по окончании года обучения. При организации и проведении итоговых аттестаций рекомендуется: осуществлять прием нормативов примерно в одно и от же время суток, при одинаковых погодных условиях.

Лица, проходящие спортивную подготовку, освоившие полный курс за год программы спортивной подготовки допускаются для сдачи итоговой аттестации (комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки). Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по спортивному ориентированию в соответствии с периодом обучения. Лица, проходящие спортивную подготовку успешно сдавшие аттестацию по итогам года переводятся на следующий этап (год) подготовки.

##### Методические указания по организации тестирования

*Цель:* выявить уровень развития способностей и физических качеств спортсмена, а также их соответствие прогнозируемым результатам спортивной подготовки по спортивному ориентированию.

*Задачи:*

- определить уровень общей физической подготовленности учащихся;
- выявить уровень специальных умений и навыков учащихся;
- анализ реализации контрольно-переводных нормативов;
- соотношение прогноза и реальных результатов работы;
- выявление причин способствующих и препятствующих полноценной реализации спортивной подготовки;
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику спортивной подготовки.

*Форма проведения:* тестирование (упражнения по ОФП и СФП). Контрольно-переводные нормативы, представленные в данной программе, взяты на основании проекта Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование. Результаты фиксируются в протоколе, который является одним из отчётных документов. Результаты анализируются администрацией спортивной школы, соответственно с тренером-преподавателем по специальным параметрам.

#### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 14

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши			Девушки		
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
Скоростные качества	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,8	6,4	6,2	6,0



Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	110	120	130	100	110	120
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Не менее 20 см.			Не менее 15 см.		
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	6	8	10	5	6	8
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (раз)	8	10	12	7	9	10

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

*Таблица 15*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Скоростные качества	Бег на 600 м (с)	11,0	10,5	10,1	9,8	9,5	11,8	11,5	11,2	10,9	10,7
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	180	130	140	150	155	160
Выносливость	Бег 800 м						5,00	4,30	4,00	3,45	3,30
	Бег 1000 м	5,30	4,50	4,20	4,00	3,40					
	Кросс 3000 м			13,10					15,10	14,20	13,20
	или лыжная гонка 5 км			29,20					33,0	30,20	27,50
	или велокросс 10 км			29,0					30,00	28,00	26,30

	Кросс 5000 м				20,50	19,30					
	или лыжная гонка 10 км				46,15	39,30					
	или велокросс 20 км				52,50	49,00					
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Техническая программа разрабатывается и утверждается нормативными актами учреждений осуществляющих тренировочный процесс в зависимости от специализации ориентирования и региональных условий									
Спортивный разряд		2ю	1ю	3	2	1	2ю	1ю	3	2	1

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

*Таблица 16*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Контрольные упражнения (тесты)			
		Юноши		Девушки	
Скоростные качества	Бег на 100 м	14,0	13,5	15,5	14,8
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	185	190	165	170
Выносливость	Бег на 1000 м			4,10	3,50
	Бег на 1500 м	5,10	4,50		
	Кросс 3000 м			12,50	12,30
	или лыжная гонка 5 км			24,10	20,50
	или велокросс 10 км			25,30	24,00
	Кросс 5000 м	18,30	18,00		

	или лыжная гонка 10 км	37,50	36,30		
	или велокросс 20 км	46,30	44,00		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Техническая программа разрабатывается и утверждается нормативными актами			
Спортивный разряд		КМС	Подтв. КМС	КМС	Подтв. КМС

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

*Таблица 17*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,0 с)	Бег 100 м (не более 14,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места ( не менее 200 см)	Прыжок в длину с места ( не менее 180 см)
	Бег 1500 м (не более 4 мин 30 сек)	Бег 1000 м (не более 3 мин 35 сек)
	Кросс 5000 м ( не более 17 мин 30 сек)	Кросс 3000 м ( не более 12 мин 10 сек)
	Или лыжная гонка 10 км ( не более 35 мин 00 сек)	Или лыжная гонка 5 км ( не более 19 мин 40 сек)
Выносливость	Или велокросс 20 км ( не более 42 мин 30 сек)	Или велокросс 10 км ( не более 22 мин 30 сек)
Техническое мастерство	Техническая программа разрабатывается и утверждается нормативными актами учреждений осуществляющих тренировочный процесс в зависимости от специализации ориентирования и региональных условий	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

## **V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.**

### ***Перечень Интернет-ресурсов***

1. Научно-методический журнал «Физическая культура».[Электронный ресурс].М., 2003-2014 <http://www.lib.sportedu.ru>
2. Журнал «Движение жизнь». .[Электронный ресурс].М.,2001-2014 [http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi\\_sport.htm](http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm) -журнал «Движение жизнь».
3. Официальный сайт Федерации спортивного ориентирования России.[Электронный ресурс]. <http://www.rufso.ru/>
4. Новости спортивного ориентирования.[Электронный ресурс]. М., 2004-2014 <http://start.o-sport.ru/what-is-o#orienteering-equip>
5. Спортивное ориентирование, туризм. .[Электронный ресурс]. Всеволожск, 2008-2014 <http://im-turist.ru/vsev-orientirovanie-section.html>

### ***Список рекомендуемой литературы***

#### ***Литература для педагога:***

1. Алешин, В.М. Туристическая топография. [Текст]/ В.М.Алешин, А.В. Серебренников– М.: Профиз дат, 1985
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. Подготовка спортсменов–ориентировщиков высокой квалификации: Учебное пособие. — Волгоград: ВГИФК, 1984.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.– М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте.– М.: Физкультура и спорт, 1977.
6. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие. – Смоленск: СГИФК, 1995.
7. Воронов Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие. – Смоленск: СГИФК, 1998.
8. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. – Смоленск, 1998.
9. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
10. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур, 1995.
11. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур, 1997
12. Курилова, В.И. Туризм: Уч. пособие. [Текст] / В.И.Курилова –М.: Просвещение, 1988
13. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков–разрядников.– М.: Физкультура и спорт, 1984.
14. Лосев А.С. Журнал “О-вестник” 1991–1997 гг.
15. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. – М.: ЦДЮТур, 1997.
16. Магомедов А.М., Сафонова М.В. Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию
17. Нурмимаа В. Спортивное ориентирование. – М.: ФСО РФ, 1997.

- 
18. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать [Текст] / Н.Г.Озолин. – М.: 000 «Издательство Астрель», 2002. – 864 с.
  19. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1990.

***Литература для обучающихся и родителей:***

1. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1982.
2. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
3. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.
4. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1987.
6. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
7. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. – М.: ЦДЮТур, 1996.
8. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 1997.

## **VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.