

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕРЕЗОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО
решением педагогического совета МБУ ДО
«Березовская ДЮСШ»
протокол № 03 от «24» 08 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МБУ ДО
«Березовская ДЮСШ»
№ 1084.5 от «31» 08 2018 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ**

Срок реализации программы: 10 лет

Разработчик программы:
Вдовкина Лидия Александровна –
инструктор – методист МБУ ДО
«Березовская ДЮСШ»

п.Березовка
2018 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
1.1 Структура системы многолетней подготовки, режим тренировочной работы.....	7
1.2 Продолжительность этапов спортивной подготовки.....	7
1.3 Структура годового цикла.....	8
2. Учебный план.....	10
2.1 Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.....	10
2.2 Соотношение объемов обучения по предметным областям.....	10
2.3 Нормативы объема тренировочной нагрузки.....	10
2.4 Планируемые показатели по соревновательной деятельности по виду спорта спортивное ориентирование.....	14
3. Методическая часть.....	11
3.1 Методические рекомендации.....	15
3.2 Программный материал для организации занятий по каждому этапу подготовки.....	17
3.2.1 Учебный план для групп этапа начальной подготовки.....	17
3.2.2 Учебный план для групп тренировочного этапа (период начальной специализации).....	26
3.2.3 Учебный план для групп тренировочного этапа (период углубленной специализации).....	35
3.2.4 Учебный план для групп этапа спортивного совершенствования мастерства.....	44
3.3 Техника безопасности при организации занятий по спортивному ориентированию.....	50
3.4 Характеристика возрастных особенностей детей и подростков.....	53
4. Система контроля и зачетные требования.....	59
4.1. Педагогический и медико-биологический контроль.....	59
4.2. Инструкторская и судейская практика.....	60
4.3 Требования к результатам освоения программы.....	61
4.3.1 Методические указания по организации промежуточной аттестации.....	61
4.3.2 Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения.....	61
5. Приложения.....	71
5.1 Рекомендации по организации психологической подготовки.....	71
5.2 Приемы и методы повышения умственной работоспособности.....	75
6.3 Воспитательная работа.....	77
6.4 Планы антидопинговых мероприятий.....	83
7. Перечень информационного обеспечения программы.....	85
7.1 Учебно-методическая литература.....	85
7.2 Перечень интернет-ресурсов.....	85

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа предпрофессиональной подготовки по спортивному ориентированию для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Берёзовская ДЮСШ» - (далее МБУ ДО «Берёзовская ДЮСШ») разработана в соответствии с частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации», приказами Минспорта России «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» от 12 сентября 2013 года № 730 и «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 года №1125.

Тренировочная работа на отделении спортивного ориентирования МБУ ДО «Берёзовская ДЮСШ» проводится на основе данной программы, предназначенной для тренеров и являющейся основным государственным документом, регламентирующим тренировочную и воспитательную работу, выполнение нормативов по специальной физической, технической и тактической подготовкам.

Программа разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся при занятиях спортивным ориентированием и с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

- 1) **принцип комплексности**, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)
- 2) **принцип преемственности**, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) **принцип вариативности**, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

Задачи программы:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации;
- воспитание высоких морально-этических и волевых качеств.

Результат программы:

- формирование устойчиво 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;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающие способности в спорте.

Программа включает в себя разделы, освещающие теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую и соревновательную деятельности, а также средства и методы подготовки, систему контроля нормативов и качества выполнения упражнений.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники активно передвигаясь (бегом, на лыжах, на велосипеде и т.д.), при помощи спортивной карты и компаса должны пройти маршрут, спланированный на местности и отмеченный контрольными пунктами.

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

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

Физическая подготовка спортсмена - это процесс воспитания физических качеств: выносливости, силы, скорости, ловкости, гибкости, координационных способностей.

В спортивном ориентировании, как и в других видах спорта, различают общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка (ОФП) ориентировщика ставит своей целью всестороннее развитие спортсмена. Средствами ее служат самые разнообразные физические упражнения: кроссовый бег, гимнастика, упражнения на гибкость, координацию, с отягощениями и без них, спортивные игры, плавание, лыжные гонки, гребля и др. Задачи специальной физической подготовки (СФП) в спортивном ориентировании заключаются в совершенствовании физических качеств, наиболее характерных для этого вида спорта: специальной и силовой выносливости, координационных способностей. Средствами СФП являются: бег на тренировочных и соревновательных трассах с ориентированием, легкоатлетические кроссы, беговые и специально-подготовительные упражнения, направленные на избирательное развитие функциональных систем и групп мышц, участвующих в проявлении выносливости, силы, быстроты, ловкости.

Показатели технического мастерства ориентировщика связаны со специализированной техникой ориентирования. Техническое мастерство спортсмена-ориентировщика – это владение теми приемами, которые используются для решения задач ориентирования в процессе соревновательной деятельности.

Тактика ориентирования – это совокупность рациональных действий

спортсмена, направленных на достижение хороших результатов в соревнованиях. Тактически правильно мыслить и действовать – значит решать задачи ориентирования в кратчайший срок, с наименьшей затратой сил и с учетом меняющейся обстановки в соревнованиях.

Психологическая подготовка в ориентировании имеет важное значение в достижении высокого результата.

Ориентировщик должен уметь приспосабливаться к возникающей в процессе соревнований стрессовой ситуации так, чтобы достичь наилучшего результата, с учетом уровня физической и технико-тактической готовности.

Значение психологических показателей в ориентировании очевидно, ведь ошибки зачастую допускаются в ситуациях, которые спортсмену вполне по силам контролировать.

В психологической подготовке спортсмена-ориентировщика уделяют развитию таких психических качеств как память, мышление, внимание.

Основными техническими средствами в соревновательной деятельности по спортивному ориентированию являются спортивная карта и спортивный компас.

У спортивной карты можно выделить две функции. Первая – справочная. Карта дает понятие о местности соревнований и показывает предлагаемую дистанцию, а вторая – оперативная. Здесь карта – инструмент, с помощью которого спортсмен реализует предлагаемую дистанцию.

Современные спортивные карты по подробности и точности не имеют аналогов ни в военной, ни в туристической, ни в какой-либо другой практике.

Спортивный компас – это прибор, указывающий направление географического или магнитного меридиана. С помощью компаса определяют направление пути и направление на ориентиры. В спортивном ориентировании используют только магнитные жидкостные компаса.

Эффективное использование ориентировщиком многочисленного арсенала умений, навыков, тактических и технических приемов в сочетании с интенсивной творческой и умственной деятельностью, которая сопровождается большим эмоционально-волевым напряжением, является основой успешной соревновательной деятельности. Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и

тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

В силу специфики спортивного ориентирования организация спортивно-оздоровительных лагерей и тренировочных мероприятий является обязательной и играет большую роль в подготовке юных ориентировщиков.

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

1.1 Структура системы многолетней подготовки, режим тренировочной работы

Структура системы многолетней подготовки ориентировщиков, включает 3 этапа.

I этап — этап начальной подготовки (периоды: до одного года; свыше одного года);

II этап — тренировочный этап (спортивной специализации 5 лет) (периоды: начальной специализации (2 года); углубленной специализации (3 года);

III этап — этап совершенствования спортивного мастерства (3 года).

1.2 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.

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек) 1	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Этап начальной подготовки	НП-1	15	8	14 - 16	25	6
	НП-2,3	12	9-10	12 - 14	20	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации	10 8	10-11	10 - 12	14	12
	Углубленной специализации	6	12-14	8 - 10	12	18
Этап	Весь период	1	15	4 - 8	10	24

совершенствования спортивного мастерства						
--	--	--	--	--	--	--

Примечание:

1. при проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе. Например, а) при объединении в расписании занятий в одну группу занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе максимальный количественный состав не может превышать 10 человек; б) при объединении в расписании в одну группу занимающихся на тренировочном этапе (углубленной специализации) и на этапе начальной подготовки, максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 45 недель.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

1.3 Структура годичного цикла

Годичный цикл в ориентировании бегом состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Годичный макроцикл в ориентировании обычно имеет следующую структуру:

I. подготовительный период:

- втягивающий этап – середина октября – конец ноября;
- базовый этап – декабрь – январь;
- специально-подготовительный этап – февраль – середина марта;
- предсоревновательный этап – март – конец апреля.

II. соревновательный период:

- первый соревновательный период – май – июнь;
- второй подготовительный период – июнь – июль;
- второй соревновательный период – август – сентябрь;
- восстановительный период – сентябрь – середина октября.

III. переходный период.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 45 недель.

2.1 Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

Учебный план составлен в академических часах. В таблице указано соотношение объемов тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки.

2.2 Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему учебному плану

Оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся составляет (80% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки.)

№ п/п	Предметные области	Соотношение в %
1	Теория и методика физической культуры и спорта	5
2	Общая и специальная физическая подготовка	25
3	Избранный вид спорта	40
4	Специальные навыки	15
5	Работа со спортивным и специальным оборудованием	10
6	Самостоятельная работа обучающихся	5

2.3. Нормативы объема тренировочной нагрузки

Этапные нормативы	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					ССМ Весь период (3 года)
			Начальная специализация		Углубленная специализация			
	1 год	Свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Количество часов в неделю	6	8	12	12	18	18	18	24
Количество занятий в неделю (/максимальное)	3/4	3/4	4/5	4/5	6/8	6/8	6/8	6/10
Общее количество часов в год	270	360	540	540	810	810	810	1080
Общее количество тренировок в год	69-92	92-123	110-138	110-138	104-138	104-138	104-138	110-184

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта

рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающегося и не может превышать:

на этапе начальной подготовки — 2 часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства — 4 часов.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки в МБУ ДО «Берёзовская ДЮСШ» являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.
- промежуточная и итоговая аттестация.

Особенностями проведения индивидуального отбора занимающихся, а также промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, являются:

- перевод обучающихся на этап (период) реализации Программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- после завершения обучения по Программе обучающемуся (выпускнику) выдается документ, образец которого устанавливается МБУ ДО «Берёзовская ДЮСШ» в соответствии с частью 15 статьи 60 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется ежегодно не позднее 15 октября текущего года, только для вновь формируемых групп.

Примерный учебный план тренировочных занятий отделения спортивное ориентирование:

№ п/п	Предметные области и разделы обучения	Этапы и периоды подготовки									
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год
Инвариативная часть											
Продолжительность и объёмы реализации Программы по разделам обучения (%)											
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2.	Физическая подготовка	33	33	33	30	30	30	30	30	32	32
	Общая физическая подготовка	27	27	27	15	15	15	15	15	12	12
	Специальная физическая подготовка	6	5	5	15	15	15	15	15	20	20
3.	Избранный вид спорта	40	40	40	40	40	39	39	39	38	38
	Технико – тактическая подготовка	38	39	39	31	31	30	30	30	28	28
	Психологическая подготовка	-	-	-	4	4	4	4	4	3	3
	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	-	-	-	-	-	1	1	1	4	4
	Корректировка спортивных карт	-	-	-	4	4	3	3	3	2	2
	Промежуточная (итоговая) аттестация	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	Самостоятельная работа (индивидуальный план, спортивные мероприятия, судейская практика)	2	2	2	5	5	6	6	6	7	7
5.	Специальные навыки	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9
6.	Спортивное и социальное оборудование	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9
Вариативная часть											
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	14	18	18	28	28	40	40	40	56	56
2.	Физическая подготовка	89	119	119	164	164	250	250	250	340	340
	Общая физическая подготовка	74	99	99	82	82	125	125	125	126	126
	Специальная физическая подготовка	15	20	20	82	82	125	125	125	214	214
3.	Избранный вид спорта	106	144	144	216	216	310	310	310	412	412
	Технико – тактическая подготовка	102	140	140	170	170	240	240	240	300	300
	Психологическая подготовка	-	-	-	20	20	32	32	32	36	36
	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	-	-	-	-	-	6	6	6	40	40

	Корректировка спортивных карт	-	-	-	20	20	26	26	26	28	28
	Промежуточная (итоговая) аттестация	4	4	4	6	6	6	6	6	8	8
4.	Самостоятельная работа (индивидуальный план, спортивные мероприятия, судейская практика)	5	5	5	22	22	40	40	40	68	68
5.	Специальные навыки	28	28	28	55	55	85	85	85	102	102
6.	Спортивное и социальное оборудование	28	28	28	55	55	85	85	85	102	102
Количество учебных недель		45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю		6	8	8	12	12	18	18	18	24	24
Максимальный объём тренировочной нагрузки в учебный год (спортивный сезон)		270	360	360	540	540	810	810	810	1080	1080

2.4. Планируемые показатели по соревновательной деятельности по виду спорта спортивное ориентирование

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

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Методические рекомендации

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется в определенной последовательности в соответствии с возрастом занимающихся и избранной спортивной специализации. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов.

Практические занятия должны проводиться круглогодично. Для полноценного проведения тренировочных занятий спортивная школа должна располагать тренировочной базой. Практические занятия проводятся в форме тренировочных занятий с учетом возрастных особенностей учащихся. Вся тренировочная работа строится с учетом режима дня. В основу принципов обучения должны быть положены основные принципы педагогики: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность, прочность.

При проведении занятий тренеры-преподаватели особое внимание должны уделять правилам техники безопасности.

При многолетней тренировке юных спортсменов необходимо соблюдать в строгой последовательности преемственности задач, средств и методов. Также, важное значение имеет принцип целенаправленной разносторонней специальной подготовки, без реализации которого невозможно создать предпосылки для достижения высоких спортивных результатов. Решение этого принципа зависит умелого подбора средств физической подготовки, правильного соотношения общей и специальной подготовки в процессе многолетних занятий спортом. Важное значение имеет преемственность тренировочных и соревновательных нагрузок, применяемых в занятиях. При проведении тренировок рекомендуется строго соблюдать постепенность в процессе роста тренировочных нагрузок. Необходимо одновременно и параллельно воспитывать физические качества (координационные способности, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость, объем зрительной памяти) у спортсменов различного возраста.

Планируя спортивную подготовку на ряд лет вперед, необходимо придерживаться определенной последовательности при постановке задач и не стремиться решить их сразу в один год. Так, например, в первые два-три года пребывания учащихся в школе тренер должен сосредоточить внимание главным образом на создание прочного фундамента общей физической подготовленности занимающихся и на обучение их спортивной технике. В последующие годы будут последовательно решаться задачи по развитию качеств, совершенствованию в технике и др., в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, уровнем их подготовленности и другими факторами.

Необходимо предусмотреть рациональное чередование задач тренировки, объема и интенсивности нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в различные годы подготовки.

Постановка задач, контрольных нормативов должны основываться на глубоком анализе содержания и методов тренировки спортсмена в предшествующие годы. Весьма существенно выявить слабые и сильные стороны учащихся, установить, какие качества надо подтянуть. Одновременно следует выяснить, какие показатели предыдущего плана оказались невыполненными и по каким причинам, были ли достигнуты намеченные темпы роста спортивных результатов.

Чтобы обеспечить поступательное улучшение подготовленности спортсмена в процессе многолетней подготовки, чрезвычайно важным является правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Подготовленность спортсмена будет прогрессивно повышаться лишь в том случае, если нагрузка на всех этапах полностью соответствует функциональным возможностям организма спортсмена.

Каждый период следующего годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годового цикла. По истечении каждого месяца и года тренер и спортсмен должен суммировать и подвергать анализу данные об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. С этой целью следует использовать простейшие таблицы учета комплекса тренировочных нагрузок.

Весьма важно учесть не только объем и интенсивность тренировочных нагрузок, но и сопоставить эти данные с показанными спортивными результатами. Правильный учет спортивной подготовки может быть осуществлен на основе тщательного анализа всех данных тренировочного процесса. Правильный учет спортивной подготовки может быть осуществлен на основе тщательного анализа всех данных тренировочного процесса.

3.2 Программный материал для организации занятий по каждому этапу подготовки

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

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

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

Соревнования — важная составная часть спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек.

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

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

3.2.1. Учебный план для групп этапа начальной подготовки

Основные задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники, стратегии и тактики ориентирования в разных ландшафтных условиях;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивное ориентирование.

Содержание программного материала для групп этапа начальной подготовки

1. Теория и методика физической культуры и спорта

1.1. Вводное занятие. Понятие о физической культуре, спорте в РФ.

Понятие о физической культуре, спорте в РФ. Значение Физической культуры, спорта для укрепления здоровья, всестороннего физического развития. Физкультурно-спортивный комплекс ГТО.

1.2 История возникновения и развития спортивного ориентирования.

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.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований.

1.3. 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. Вредные продукты и их влияние на организм юного спортсмена. Значение 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.

1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Стороны горизонта. 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.

1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приёмы и методы работы с картой и компасом, измерение расстояний с целью определения своего местоположения или передвижения в желаемую точку местности.

1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.

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

1.7. 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.

1.8. 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 обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

2. Практическая подготовка

2.1. Общая и специальная физическая подготовка.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

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

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

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

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

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

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

2.2 Избранный вид спорта

2.2.1 Техническая подготовка

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных

ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

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

2.2.2 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.

2.2.3 Психологическая подготовка

Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка – одно из средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях – необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой. Воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности, выдержки, настойчивости в достижении цели. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

2.3. Специальные навыки

Память и внимание в спортивном ориентировании. Интенсивность внимания. Распределение внимания. Переключение внимания. Устойчивость внимания.

2.4. Работа со спортивным и специальным оборудованием

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

Определение расстояний на карте. Определение расстояний на местности шагами, по времени, визуально. Факторы, влияющие на точность измерения расстояний.

Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Понятие об азимуте. Простейшая маршрутная топографическая съёмка местности вдоль линейных ориентиров.

Контрольный пункт. Его оформление и принципы установки на местности. Ознакомление с простейшими дистанциями соревнований на маркированной трассе, в заданном направлении, по выбору.

Контрольно-переводные нормативы и соревнования

Выполнение нормативов по общей физической подготовке. Участие в соревнованиях согласно календарному плану, первенствах школы, города.

2.5. Самостоятельная работа обучающихся

Курс СР включает в качестве обязательного минимума следующие разделы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала.

Блок 1. Иметь представление о своих физических возможностях (уровень двигательной подготовленности, реакция организма на физическую нагрузку).

Блок 2. Знать правила поведения в местах проведения тренировок и соревнований (принципы межличностного общения, навыки управления вниманием), выполнения физических упражнений разной направленности, методы контроля за состоянием организма, методику проведения занятий физической культурой. Знать методику развития двигательных качеств, правила проведения спортивных и подвижных игр, правила режима дня, правила межличностного общения, методику проведения восстановительных процедур, методику выполнения оздоровительных упражнений - для зрения, осанки, укрепления стопы, дыхания, правила составления утренней гигиенической гимнастики, правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями и правила оказания первой доврачебной помощи при царапинах и ссадинах, потертостях и ушибах.

Блок 3. Уметь провести планирование занятия:

- постановки цели занятия и его задач.
- выбора времени в режиме дня,

- выбор необходимых физических упражнений (в соответствии с целью и задачами) - частота занятий в неделю,
- продолжительность одного занятия,
- дозировка нагрузки при выполнении разных физических упражнений,
- средства контроля за состоянием организма (ЧСС и частота дыхания во время выполнения физических упражнений и во время восстановления после работы, нарушение координации движений).

Блок 4. Уметь выполнять доступные (в зависимости от возраста и степени подготовленности) физические упражнения (оздоровительные - для коррекции функционального состояния опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, профилактики простудных заболеваний, для развития двигательных качеств (силы, быстроты, координации, гибкости и выносливости) и коррекции индивидуальных особенностей фигуры (осанки); развивающие; рекреационные, для профилактики нарушений зрения).

Блок 5. Уметь подготовить место проведения занятия:

- выбрать место для занятия (дома, на спортивной площадке, на необорудованной площадке, в парке, в рекреационном помещении школы);
- обеспечить безопасность занятия (отсутствие опасных предметов - выступов, повреждений пола, ям, движения автомобилей и др.);
- подобрать необходимое оборудование (спортивный инвентарь, спортивную одежду и обувь).

Блок 6. Уметь провести занятие физическими упражнениями:

- выполнение разминки;
- выполнение основной части занятия (общеразвивающие физические упражнения, подвижные игры в соответствии с целью занятия; лыжные прогулки; оздоровительный бег; контроль за функциональным состоянием организма, соблюдение гигиенических требований к занятиям физической культурой, выполнение норм межличностного общения);
- выполнение заключительной части занятия (выполнение упражнений на расслабление и дыхательных упражнений, контроль за самочувствием, подведение итогов занятия: что выполнено и что не выполнено из запланированного, почему).

Блок 7. Уметь выполнять гигиенические мероприятия (утреннюю гигиеническую гимнастику, закаливающие процедуры, прогулки на свежем воздухе, физкультминутки, самомассаж биологически активных точек, дыхательные упражнения), оценку функционального состояния (по ЧСС, частоте дыхания), восстановительные процедуры, режим дня (основные моменты).

В результате использования обучающимися школьного возраста указанных мероприятий в процессе самостоятельных занятий могут быть успешно реализованы основные задачи школьного физического воспитания: укрепление здоровья, овладение школой движений (развитие координационных и кондиционных способностей), формирование элементарных знаний о личной гигиене, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формирование интереса к двигательной активности. Анализ показывает, что легкоатлетические упражнения являются одной из самых лучших и доступных форм самостоятельных занятий физической культурой для обучающихся. В этой связи в качестве основы для самостоятельных занятий физической культурой предлагается использовать легкоатлетические упражнения: бег на разные дистанции, в том числе по пересеченной местности, различные виды прыжков, метание предметов на дальность и в цель.

3.2.2 Учебный план для групп тренировочного этапа (период начальной специализации)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

Содержание программного материала для групп тренировочного этапа (период начальной специализации)

1. Теория и методика физической культуры и спорта

1.1. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.

Этапы развития ориентирования в России и в своем регионе. Люди, внесшие значительный вклад в издание карт, проведение соревнований. Традиции своего коллектива.

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

1.2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц и сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи.

Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

1.3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

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

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

Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию.

1.4. Планирование спортивной тренировки

Планирование учебно-тренировочного процесса в ориентировании. Перспективное, текущее и оперативное планирование.

Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы круглогодичной тренировки, их задачи и содержание.

Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполнения тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл.

1.5. Основы техники и тактики ориентирования

Местность, её классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.

Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Снятие азимута. Движение по азимуту. Технические приемы и способы ориентирования. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

1.6. Правила соревнований по спортивному ориентированию

Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование.

1.7. Основы туристской подготовки

Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Походная посуда для приготовления пищи. Организация туристского быта. Выбор места для

организации полевого лагеря, организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Должности в лагере. Постоянные и временные. Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

2. Практическая подготовка

2.1. Общая и специальная физическая подготовка

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

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

Годовой план тренировочных занятий юных спортсменов-ориентировщиков при наличии зимнего и летнего соревновательного сезона состоит из двух подготовительных, двух соревновательных и переходного периода (на тренировочном этапе подготовки целесообразно проводить специализацию на «летников» и «зимников»).

Тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три вида: выполняемые в аэробном, смешанном (аэробно-) и анаэробном режимах.

Тренировочные нагрузки имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности, которые зависят от длины дистанции и скорости её преодоления. Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является анаэробный порог (АнП). При этом ЧСС находится в пределах $174+6$ уд./мин. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки считается критическая скорость (КС), при которой организм выходит на уровень максимального потребления кислорода (МПК), что соответствует $ЧСС=185+10$ уд./мин. АнП отражает качественные метаболические изменения в организме и является переходным режимом энергообеспечения.

Общая и специальная физическая подготовка Бег. Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение,

рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами. Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: скамейка, бревно, перекладина, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. Спортивные и подвижные игры. Туризм: походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

Специальная физическая подготовка. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная. Фартлек - игра скоростей. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, бег в «гору», специально-беговые упражнения. Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные и подвижные игры. Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами

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

Показатель подготовки	Подготовительный			Зимний соревновательный			Подготовительный			Летний соревновательный			Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Тренир. дней	12	13	14	20	18	14	18	18	16	15	14	14	186

Тренировок	12	13	14	24	20	14	22	20	18	17	16	14	204
Бег, км, 1-я зона	87	100	38	30	36	36	100	104	78	54	34	36	733
2-я зона	15	21	20	26	20	10	30	40	50	50	60	50	392
3-я зона	4	6	2	4	4	4	6	8	12	16	18	8	92
4-я зона	2	2	-	-	-	-	2	4	6	6	4	2	28
СБУ, км	2	1	-	-	-	-	2	4	4	4	4	4	25
Всего	110	130	60	60	60	50	140	160	150	130	120	100	1270
Лыжи, км, 1-я зона	-	-	35	35	20	20	-	-	-	-	-	-	110
2-я зона	-	-	35	51	28	18	-	-	-	-	-	-	132
3-я зона	-	-	8	10	16	2	-	-	-	-	-	-	36
4-я зона	-	-	2	4	6	-	-	-	-	-	-	-	12
Всего	-	-	80	100	70	40	-	-	-	-	-	-	290
Общий объем, км	110	130	140	160	130	90	140	160	150	130	120	100	1560

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

Показатель подготовки	Подготовительный			Зимний соревновательный			Подготовительный			Летний соревновательный			Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Тренир. дней	16	17	18	22	20	16	21	22	20	16	16	16	220
Тренировок	16	17	18	26	22	16	26	24	22	18	18	18	241
Бег, км, 1-я зона	88	90	31	24	24	24	94	117	77	63	47	51	730
2-я зона	22	28	15	10	10	10	58	64	68	70	76	54	485
3-я зона	6	8	4	6	6	6	8	10	14	16	18	8	110
4-я зона	2	20	-	-	-	-	3	5	7	7	5	3	34
СБУ, км	2	2	-	-	-	-	2	4	4	4	4	4	26
Всего	120	130	50	40	40	40	165	200	170	160	150	120	1385
Лыжи, км, 1-я зона	-	-	72	42	39	24	-	-	-	-	-	-	177
2-я зона	-	-	20	80	60	30	-	-	-	-	-	-	190
3-я зона	-	-	10	12	16	16	-	-	-	-	-	-	54
4-я зона	-	-	3	6	5	-	-	-	-	-	-	-	14
Всего	-	-	105	140	120	70	-	-	-	-	-	-	435
Общий объем, км	120	130	155	180	160	110	165	200	170	160	150	120	1820

2.2 Избранный вид спорта

2.2.1. Техническая подготовка

Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту, Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

2.2.2. Тактическая подготовка.

Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.

2.2.3. Психологическая подготовка

Особенности проявления волевых качеств у спортсменов-ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. Методы и средства развития волевых качеств. Объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе. Утомление. Влияние утомления на качество ориентирования. Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли и регулирование эмоций.

2.3. Специальные навыки

Память и внимание в спортивном ориентировании. Интенсивность внимания. Распределение внимания. Переключение внимания. Устойчивость внимания. Методика повышения уровня умственной работоспособности. Выбор варианта движения на этапах дистанции в процессе гонки. Чтение карты на разной скорости движения. Запоминание отрезков варианта движения с фрагментом карты. Сопоставление информации карты с местностью, и наоборот. Контроль и оценка расстояний. Контроль направления движения - ориентирование карты относительно местности.

2.4. Работа со спортивным и специальным оборудованием

Арсенал техники ориентирования. Основные элементы техники ориентирования. Оpozнaвание ориентиров на местности, сопоставление условного знака или совокупности условных знаков на карте с объектами на местности, измерение расстояний на карте и на местности, определение сторон горизонта и направления на север и др. Чтение карты на бегу, образное представление местности по изображению на карте, определение направления движения, сопоставление карты и местности, непрерывный контроль своего местонахождения (точки на карте).

Контрольно-переводные нормативы и соревнования

Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке. Участие в соревнованиях согласно календарному плану, первенствах школы, города, края.

2.5. Самостоятельная работа обучающихся

Курс СР включает в качестве обязательного минимума следующие разделы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала.

Блок 1. Иметь представление о своих физических возможностях (уровень двигательной подготовленности, реакция организма на физическую нагрузку).

Блок 2. Знать правила поведения в местах проведения тренировок и соревнований (принципы межличностного общения, навыки управления вниманием), выполнения физических упражнений разной направленности, методы контроля за состоянием организма, методику проведения занятий физической культурой. Знать методику развития двигательных качеств, правила проведения спортивных и подвижных игр, правила режима дня, правила межличностного общения, методику проведения восстановительных процедур, методику выполнения оздоровительных упражнений - для зрения, осанки, укрепления стопы, дыхания, правила составления утренней гигиенической гимнастики, правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями и правила оказания первой доврачебной помощи при царапинах и ссадинах, потертостях и ушибах.

Блок 3. Уметь провести планирование занятия:

- постановки цели занятия и его задач.

- выбора времени в режиме дня,
- выбор необходимых физических упражнений (в соответствии с целью и задачами)
- частота занятий в неделю,
- продолжительность одного занятия,
- дозировка нагрузки при выполнении разных физических упражнений,
- средства контроля за состоянием организма (ЧСС и частота дыхания во время выполнения физических упражнений и во время восстановления после работы, нарушение координации движений).

Блок 4. Уметь выполнять доступные (в зависимости от возраста и степени подготовленности) физические упражнения (оздоровительные - для коррекции функционального состояния опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, профилактики простудных заболеваний, для развития двигательных качеств (силы, быстроты, координации, гибкости и выносливости) и коррекции индивидуальных особенностей фигуры (осанки); развивающие; рекреационные, для профилактики нарушений зрения).

Блок 5. Уметь подготовить место проведения занятия:

- выбрать место для занятия (дома, на спортивной площадке, на необорудованной площадке, в парке, в рекреационном помещении школы);
- обеспечить безопасность занятия (отсутствие опасных предметов - выступов, повреждений пола, ям, движения автомобилей и др.);
- подобрать необходимое оборудование (спортивный инвентарь, спортивную одежду и обувь).

Блок 6. Уметь провести занятие физическими упражнениями:

- выполнение разминки;
- выполнение основной части занятия (общеразвивающие физические упражнения, подвижные игры в соответствии с целью занятия; лыжные прогулки; оздоровительный бег; контроль за функциональным состоянием организма, соблюдение гигиенических требований к занятиям физической культурой, выполнение норм межличностного общения);
- выполнение заключительной части занятия (выполнение упражнений на расслабление и дыхательных упражнений, контроль за самочувствием,

подведение итогов занятия: что выполнено и что не выполнено из запланированного, почему).

Блок 7. Уметь выполнять гигиенические мероприятия (утреннюю гигиеническую гимнастику, закаливающие процедуры, прогулки на свежем воздухе, физкультминутки, самомассаж биологически активных точек, дыхательные упражнения), оценку функционального состояния (по ЧСС, частоте дыхания), восстановительные процедуры, режим дня (основные моменты).

В результате использования обучающимися школьного возраста указанных мероприятий в процессе самостоятельных занятий могут быть успешно реализованы основные задачи школьного физического воспитания: укрепление здоровья, овладение школой движений (развитие координационных и кондиционных способностей), формирование элементарных знаний о личной гигиене, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формирование интереса к двигательной активности. Анализ показывает, что легкоатлетические упражнения являются одной из самых лучших и доступных форм самостоятельных занятий физической культурой для обучающихся. В этой связи в качестве основы для самостоятельных занятий физической культурой предлагается использовать легкоатлетические упражнения: бег на разные дистанции, в том числе по пересеченной местности, различные виды прыжков, метание предметов на дальность и в цель.

3.2.3 Учебный план для групп тренировочного этапа (период углубленной специализации)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники и тактики приемов и способов ориентирования;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

Содержание программного материала для групп тренировочного этапа (период углубленной специализации)

1. Теория и методика физической культуры и спорта

1.1. Перспективы подготовки юных ориентировщиков на этапе углубленной специализации.

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

1.2. Основы техники и тактики спортивного ориентирования.

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

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

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

Выбор пути движения между КП (выбор генерального направления, конкретизация генерального направления в «нитку» пробегания, возможные

изменения генерального направления). Наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП.

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

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

1.3. Общие основы методики обучения и тренировки в ориентировании.

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

Периодизация годичного цикла тренировки в ориентировании. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла. Значение и место соревнований в тренировочном процессе.

1.4. Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма спортсмена.

Значение комплексного педагогического контроля и углубленного медико-биологического обследования в подготовке спортсменов.

Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

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

1.5. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Организация соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Допуск к соревнованиям. Представитель команды. Состав судейской коллегии и

общие обязанности судей. Требования к планированию дистанций по спортивному ориентированию. Ожидаемое время победителя. Оборудование дистанции. Определение класса дистанции и ранга соревнований. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.

1.6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

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

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

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

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая и специальная физическая подготовка.

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

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

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

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

**Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков
3 года подготовки этапа углубленной специализации**

Показатель подготовки	Подготовительный			Зимний соревновательный			Подготовительный			Летний соревновательный			Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Тренир. дней	17	19	19	25	22	16	23	24	22	18	18	17	240
Тренировок	17	19	22	28	24	16	28	26	24	20	19	19	262
Бег, км I зона	90	95	50	23	19	19	100	120	80	60	60	80	806
II зона	60	70	15	20	23	15	60	95	115	108	85	50	716
III зона	16	18	5	7	8	6	12	23	25	30	32	22	202
IV зона	4	5	-	-	-	-	6	8	5	8	9	4	49
СБУ, км	2	2	-	-	-	-	2	4	5	4	4	4	27
Всего	170	190	70	50	50	40	190	250	230	210	190	160	1800
Лыжи, км I зона	-	-	90	90	70	50	-	-	-	-	-	-	300
II зона	-	-	50	85	85	26	-	-	-	-	-	-	246
III зона	-	-	15	17	19	12	-	-	-	-	-	-	63
IV зона	-	-	5	8	6	2	-	-	-	-	-	-	21
Всего	-	-	160	200	180	90	-	-	-	-	-	-	630
Общий объем, км	170	190	230	250	230	130	190	250	230	210	190	160	2430

**Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков
4 года подготовки этапа углубленной специализации**

Показатель подготовки	Подготовительный			Зимний соревновательный			Подготовительный			Летний соревновательный			Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Тренир. дней	19	21	23	26	24	18	24	26	24	20	20	19	264
Тренировок	19	23	25	30	28	18	26	29	26	22	22	20	288

Бег, км I зона	94	59	34	22	20	18	116	159	121	58	74	85	860
II зона	80	90	30	20	20	10	80	120	140	150	110	60	910
III зона	16	20	6	8	10	2	14	26	28	34	36	24	224
IV зона	7	9	-	-	-		8	11	6	14	16	7	78
СБУ, км	3	2	-	-	-		2	4	5	4	4	4	28
Всего	200	180	70	50	50	30	220	320	300	260	240	180	2100
Лыжи, км I зона	-	30	80	100	86	42							338
II зона		30	110	115	100	28	-		-				383
III зона		-	12	23	25	26							86
IV зона	-		8	12	9	4		-	-	-		-	33
Всего	-	60	210	250	220	100			-	-	-	-	840
Общий объем, км	200	240	280	300	270	130	220	320	300	260	240	180	2940

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 5 года подготовки этапа углубленной специализации

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

2.2 Избранный вид спорта

2.2.1. Техническая подготовка

Комплексное чтение спортивных карт в процессе непрерывного бега. Измерение расстояний на сильнопересеченной, скалистой, каменистой местности. Траверсирование склонов. Бег по «горизонтали». Движение по азимуту с максимальной скоростью. Запоминание отдельных частей карты, дистанции. Зарамочное оформление спортивных карт. Передвижение в выбранном

направлении без использования компаса. Ориентирование на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении и эстафетах со штрафными кругами. Топографическая съемка местности со средним рельефом. Калькирование и вычерчивание спортивных карт со средней загруженностью рельефа. Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении.

2.2.2. Тактическая подготовка.

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

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

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

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

На данном этапе подготовки происходит углубленное изучение и совершенствование техники классических лыжных ходов и элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, обучение приседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором,

обучение ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками).

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

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

Использование соперников для контроля ситуации. Использование соперников как дополнительный ориентир при выходе на КП. Использование «паровозов» при прохождении дистанции. Реакция на соперника. Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров). Предстартовая информация.

2.2.3. Психологическая подготовка

Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий. Совершенствование интеллектуальных качеств. Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки. Настройка на выполнение соревновательной деятельности. Саморегуляция неблагоприятных психических состояний.

2.3. Специальные навыки

Память и внимание в спортивном ориентировании. Интенсивность внимания. Распределение внимания. Переключение внимания. Устойчивость внимания. Методика повышения уровня умственной работоспособности. Выбор варианта движения на этапах дистанции в процессе гонки. Чтение карты на разной скорости движения. Запоминание отрезков варианта движения с фрагментом карты. Сопоставление информации карты с местностью, и наоборот. Контроль и оценка расстояний. Контроль направления движения - ориентирование карты относительно местности.

2.4. Работа со спортивным и специальным оборудованием

Корректировка спортивных карт.

Основа, съемочное обоснование. Бригадный и индивидуальный метод

рисовки карт. Техника снятия угловых величин, измерение длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Корректировка участка карты на местности. Выполнение маршрутной глазомерной съемки.

Контрольно-переводные нормативы и соревнования

Служат для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей), отслеживания стабильности навыков в технике и тактике, приобретения соревновательного опыта. Сдача нормативов по ОФП и СФП. Участие в соревнованиях согласно календарному плану (первенства школы, города, края, округа, всероссийские соревнования).

2.5. Самостоятельная работа обучающихся

Курс СР включает в качестве обязательного минимума следующие разделы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала.

Блок 1. Иметь представление о своих физических возможностях (уровень двигательной подготовленности, реакция организма на физическую нагрузку).

Блок 2. Знать правила поведения в местах проведения тренировок и соревнований (принципы межличностного общения, навыки управления вниманием), выполнения физических упражнений разной направленности, методы контроля за состоянием организма, методику проведения занятий физической культурой. Знать методику развития двигательных качеств, правила проведения спортивных и подвижных игр, правила режима дня, правила межличностного общения, методику проведения восстановительных процедур, методику выполнения оздоровительных упражнений - для зрения, осанки, укрепления стопы, дыхания, правила составления утренней гигиенической гимнастики, правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями и правила оказания первой доврачебной помощи при царапинах и ссадинах, потертостях и ушибах.

Блок 3. Уметь провести планирование занятия:

- постановки цели занятия и его задач.

- выбора времени в режиме дня,
- выбор необходимых физических упражнений (в соответствии с целью и задачами) - частота занятий в неделю,
- продолжительность одного занятия,
- дозировка нагрузки при выполнении разных физических упражнений,- средства контроля за состоянием организма (ЧСС и частота дыхания во время выполнения физических упражнений и во время восстановления после работы, нарушение координации движений).

Блок 4. Уметь выполнять доступные (в зависимости от возраста и степени подготовленности) физические упражнения (оздоровительные - для коррекции функционального состояния опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, профилактики простудных заболеваний, для развития двигательных качеств (силы, быстроты, координации, гибкости и выносливости) и коррекции индивидуальных особенностей фигуры (осанки); развивающие; рекреационные, для профилактики нарушений зрения).

Блок 5. Уметь подготовить место проведения занятия:

- выбрать место для занятия (дома, на спортивной площадке, на необорудованной площадке, в парке, в рекреационном помещении школы);
- обеспечить безопасность занятия (отсутствие опасных предметов - выступов, повреждений пола, ям, движения автомобилей и др.);
- подобрать необходимое оборудование (спортивный инвентарь, спортивную одежду и обувь).

Блок 6. Уметь провести занятие физическими упражнениями:

- выполнение разминки;
- выполнение основной части занятия (общеразвивающие физические упражнения, подвижные игры в соответствии с целью занятия; лыжные прогулки; оздоровительный бег; контроль за функциональным состоянием организма, соблюдение гигиенических требований к занятиям физической культурой, выполнение норм межличностного общения);
- выполнение заключительной части занятия (выполнение упражнений на расслабление и дыхательных упражнений, контроль за самочувствием,

подведение итогов занятия: что выполнено и что не выполнено из запланированного, почему).

Блок 7. Уметь выполнять гигиенические мероприятия (утреннюю гигиеническую гимнастику, закаливающие процедуры, прогулки на свежем воздухе, физкультминутки, самомассаж биологически активных точек, дыхательные упражнения), оценку функционального состояния (по ЧСС, частоте дыхания), восстановительные процедуры, режим дня (основные моменты).

В результате использования обучающимися школьного возраста указанных мероприятий в процессе самостоятельных занятий могут быть успешно реализованы основные задачи школьного физического воспитания: укрепление здоровья, овладение школой движений (развитие координационных и кондиционных способностей), формирование элементарных знаний о личной гигиене, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формирование интереса к двигательной активности. Анализ показывает, что легкоатлетические упражнения являются одной из самых лучших и доступных форм самостоятельных занятий физической культурой для обучающихся. В этой связи в качестве основы для самостоятельных занятий физической культурой предлагается использовать легкоатлетические упражнения: бег на разные дистанции, в том числе по пересеченной местности, различные виды прыжков, метание предметов на дальность и в цель.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- освоение все возрастающих тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение специальной подготовленности до уровня требований, предъявляемых к элитным спортсменам;
- дальнейшее совершенствование технического мастерства на основе индивидуализации;
- повышение готовности к соревнованиям, чтобы показать, возможно, лучший результат;
- окончательный выбор специализации.

На этапе спортивного совершенствования рекомендуется 2-3-разовые занятия в день, выделяя обязательно главную тренировку, совпадающую по времени с соревнованиями.

Главным направлением этапа спортивного совершенствования является подготовка и успешное участие в соревнованиях. Каждый вид спорта имеет оптимальное число соревнований. Превышение или уменьшение оптимальной границы, как правило, отрицательно сказывается на дальнейшем росте спортивных достижений. В видах спорта, связанных с проявлением выносливости, рекомендуется стартовать 20-30 раз в год. Сосредотачиваются на главных стартах сезона. Остальные соревнования подбираются так, чтобы они способствовали успеху на главных стартах.

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

3.2.4 Учебный план для групп этапа СММ

Содержание программного материала для групп этапа спортивного совершенствования мастерства

1. Теория и методика физической культуры и спорта

1.1. 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.

1.2 Анализ соревнований по ориентированию

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

Особенности соревновательной деятельности квалифицированных ориентировщиков. индивидуальная оценка технико-тактического мастерства и

физической подготовленности спортсменов учебной группы. Развернутый анализ ошибок. Корректировка тренировочных программ.

1.3. Восстановительные средства и мероприятия

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

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

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

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

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

1.4. Правила соревнований по спортивному ориентированию

Воспитательное и агитационное значение соревнований. Правила соревнований. Виды, способы проведения и характер соревнований. Судейская коллегия. Права и обязанности членов судейской коллегии. Права и обязанности участников. Разбор правил соревнований.

Календарный план соревнований. Смета. Положение о соревнованиях. Программа и график проведения соревнований. Популяризация и пропаганда соревнований по ориентированию.

1.5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм в занятиях ориентированием и соревнованиях. Причины травм и их профилактика.

Оказание первой доврачебной помощи. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар. Действие низкой температуры: озноб, обморожение.

Оказание первой помощи при обмороке, шоке. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

2. Практическая подготовка

2.1. Общая и специальная физическая подготовка

Особое внимание нужно обратить на разнообразие условий тренировок, так как однообразие тренировочной нагрузки и мест занятий приводит к более быстрому утомлению спортсмена. Поэтому предпочтительно разнообразное построение нагрузки, включение в тренировку занятий в спортивном зале, стадионе, на различной местности. В годичном цикле подготовки независимо от периодов нагрузка по интенсивности должна соответствовать соревновательному характеру не менее чем на 55-65%, а по подбору средств – не менее чем на 80-85%.

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

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

Симптомы утомления после физических нагрузок различной величины: окраска кожи, потоотделение, сосредоточенность, координация движений, общее самочувствие, готовность к достижениям. Содержание и объемы годовых тренировочных нагрузок ориентировщиков. Воспитание и выработка основных физических качеств ориентировщика. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Лыжная подготовка.

Специальная физическая подготовка.

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек - игра скоростей. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору», специально-беговые упражнения.

2.2 Избранный вид спорта

2.2.1-2.2.2 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:

- системное восприятие карты и местности, действия в экстремальных условиях при дефиците времени и информации;
- совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;
- обеспечение согласованности двигательной и вегетативных функций и максимальная реализация функционального потенциала;
- развитие догадки, интуиции, состояния идеального исполнения.

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

Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

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

2.2.3. Психологическая подготовка

Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании. Средства и методы психологической подготовки. Формирование спортивной мотивации. Ведущие психические качества спортсменов-ориентировщиков. Психологический стресс, регулирование стресса. Типичные психологические качества спортсменов элитного уровня. Психологическая готовность к соревнованиям.

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

2.3. Специальные навыки

Память и внимание в спортивном ориентировании. Интенсивность внимания. Распределение внимания. Переключение внимания. Устойчивость внимания. Методика повышения уровня умственной работоспособности. Выбор варианта движения на этапах дистанции в процессе гонки. Чтение карты на разной скорости движения. Запоминание отрезков варианта движения с фрагментом карты. Сопоставление информации карты с местностью, и наоборот. Контроль и оценка расстояний. Контроль направления движения - ориентирование карты относительно местности.

2.4. Работа со спортивным и специальным оборудованием

Корректировка спортивных карт.

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

Корректировка участка карты на местности. Выполнение маршрутной глазомерной съемки.

Контрольно-переводные нормативы и соревнования

Служат для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей), отслеживания стабильности навыков в технике и тактике, приобретения соревновательного опыта. Сдача нормативов по ОФП и СФП. Участие в соревнованиях согласно календарному плану (первенства школы, города, края, округа, всероссийские соревнования).

2.5. Самостоятельная работа обучающихся

3.3 Техника безопасности при занятии спортивным ориентированием

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Общие требования.

К занятиям по спортивному ориентированию допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Необходимо:

- При проведении занятий по спортивному ориентированию соблюдать правила поведения, расписание занятий и отдыха.

- При участии в соревнованиях обязательно соблюдать правила их проведения.

При проведении спортивных мероприятий возможно воздействие следующих опасных факторов:

- неудовлетворительное состояние спортивных сооружений, площадок, трасс, маршрутов;

- несоответствие трасс, маршрутов уровню подготовленности спортсменов;

- неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия при проведении спортивного мероприятия;

- неблагоприятные метеорологические условия при проведении спортивного мероприятия;
- использование при проведении мероприятия неисправного спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря;
- неблагоприятные эргономические характеристики используемого при проведении мероприятия спортивного снаряжения и инвентаря (неудобная обувь - потертости кожных покровов у спортсменов и т.п.);
- низкий уровень теоретической, методической и практической подготовленности тренера, преподавателя, инструктора-методиста;
- комплектование группы спортсменов с различной физической и технической подготовленностью;
- проведение занятий и тренировок при отсутствии принципа постепенности, последовательности в овладении двигательными навыками и индивидуального подхода к спортсмену;
- отсутствие или недостаточная разминка перед тренировкой и соревнованиями или чрезмерно интенсивная разминка;
- технически неправильное исполнение приемов и упражнений при проведении занятий, тренировок и соревнований;
- недостаточная физическая подготовленность спортсмена;
- низкий уровень технико-тактической и морально-волевой подготовки спортсмена;
- отклонения в состоянии здоровья спортсмена;
- дисциплинарные нарушения;
- форма (экипировка) занимающихся должна соответствовать погодным условиям и не допускать возможного переохлаждения или перегрева, а так же обморожений.

Требования охраны труда перед началом занятий:

- Надеть спортивную форму и спортивную обувь, соответствующую погодным условиям и месту тренировки (улица, зал, лыжный стадион).
- Проверить исправность инвентаря и оборудования.
- Проверить подготовленность мест проведения занятий.

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

Требования охраны труда во время занятий

- Добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера.
- Иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленные с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся.
- Прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резком изменении погоды.
- Принимать меры против обморожения при занятиях в зимних условиях.
- В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой медицинской помощи.
- Проводя тренировку или участвуя в соревнованиях владеть информацией и доводить до спортсменов сведения о запрещенных для тренировок районах, об опасных местах, экологической обстановки, непригодности водоемов для питья и купания, наличия опасных насекомых и т.д.
- Знать и довести информацию до спортсменов о границах полигона проведения тренировки или соревнований, указать ограничивающие ориентиры.
- Не выпускать в лес занимающихся без компаса, без часов и не владеющих «аварийным азимутом»

Требования охраны труда в аварийных ситуациях:

- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
- При получении травмы без промедления оказать первую помощь пострадавшему.
- Сообщить об этом администрации спортивного учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- В случае потери ориентировки и незнания места нахождения оставаться на месте и дожидаться помощи от службы поиска.

Требования охраны труда по окончании занятий:

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- Снять спортивную формы и спортивную обувь.

- Принять душ или тщательно вымыть руки с мылом.
- Проверить по списку наличие всех занимающихся.

3.4 Характеристика возрастных особенностей детей и подростков

Современная система подготовки спортивного резерва и отбора наиболее одаренных спортсменов в связи с некоторым омоложением возраста занимающихся в отдельных видах спорта, а также чемпионов, требует глубокого изучения роста и развития детского организма. Понятие о росте и развитии организма относится к числу основных понятий в биологии. Под термином «рост» понимаются количественные изменения, происходящие в организме - увеличение длины, объема и массы тела, связанные с изменением количества числа клеток и их органических молекул в детском и подростковом организме. Термин «развитие» обозначает все качественные изменения организма, заключающиеся в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнении их взаимоотношений и т.д.

Количественные и качественные изменения тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены между собой, поскольку количественные изменения, происходящие в организме, приводят к образованию новых качественных особенностей. Например, формирование двигательных функций связано с созреванием нервно-мышечного аппарата, обеспечивающего осуществление этих функций.

Историческое развитие человека принято обозначать термином «филогенез». Индивидуальное развитие организма от формирования зиготы до естественного окончания индивидуальной жизни называют онтогенезом.

Рост и развитие всех органов и систем происходит, непрерывно - развитие живого организма без длительных остановок по определенному генетически детерминированному плану; неодновременно и неравномерно, т.е. гетерохронно (разновременность созревания - например, зрительный анализатор созревает к 6-7 годам, а двигательный - к 8-9 годам). Неравномерность развития выражается в том, что отдельные возрастные периоды характеризуются бурными изменениями различных функций. Например, возраст в пубертатном или подростковом периоде для мальчиков приходится на 13-16 лет. Причем границы этого возрастного

периода нельзя считать строго установленными, поскольку сроки начала и завершения процесса биологического созревания в зависимости от ряда факторов существенно варьируют в сторону более старшего или младшего возраста.

Однако следует отметить, что период биологического созревания имеет общие признаки и закономерности. В общем ходе онтогенеза этот период разворачивается как качественно, так и количественно в трех фазах. Первая фаза - предпубертатная - характеризуется возрастающим ускорением роста тела в длину, интенсивным усилением выраженности вторичных признаков полового созревания. Эту фазу называют фазой превращения ребенка в подростка.

Вторая фаза - собственно пубертатная. В эту фазу происходит реализация таких качественных изменений, которые приводят к превращению подростка в юношу или девушку.

Третья фаза биологического созревания - пост пубертатная, завершающая, где наблюдается значительное усиление выраженности третичных признаков полового созревания. Увеличение массы тела и превращение юношеской конституции во взрослую преобладают в данной фазе.

Наряду с нормальным темпом развития, процесс биологического созревания, в зависимости от сроков начала и продолжительности, характеризуется ускоренным и замедленным темпом развития, т.е. акселерацией и ретардацией.

Под акселерацией понимают ускорение темпов физического развития и функциональных систем организма детей и подростков. Для них характерны высокий рост, большая мышечная сила, большие возможности дыхательной системы, быстрое половое созревание, более раннее завершение роста в длину (к 15-17 годам) и несколько более раннее психическое развитие.

Основными причинами акселерации физического развития считают:

- эффект гетерезиса, связанный с увеличением количества смешанных браков и интенсивной миграцией современного населения;
- урбанизацию населения и влияние условий городской жизни на темпы физического развития;
- улучшение социальных и социально-гигиенических условий жизни населения развитых стран;

- увеличение уровня радиации на земле;
- увеличение объема употребляемых медицинских препаратов;
- улучшение белкового питания и т.д.

Наряду с акселератами выделяют другой тип детей и подростков, так называемых ретардантов, для которых характерны замедленные темпы физического развития и формирования функциональных систем организма. Общее число ретардированных детей внутри возрастных групп составляет 13-20% (столько и акселератов). Биологические механизмы ретардации физического развития в настоящее время изучены недостаточно. Многие исследователи к числу основных причин этого явления относят наследственные, врожденные, приобретенные нарушения и различные факторы социального характера. Следует отметить, что около 60% подростков 13-14 лет имеют нормальный (средний) тип биологического развития.

Известно, что на начальном этапе отбора чаще всего набор учащихся тренеры осуществляют на основе морфологических показателей. Поэтому вполне возможно, что основной контингент учащихся групп начальной подготовки СДЮСШОР составляют дети с ускоренными и средними темпами развития, т.к. среди детей ретардированного типа развития большинство имеют плохое физическое развитие. Например, разница между средними показателями длины тела у акселератов и ретардантов составляет у мальчиков в 13-15 лет до 14 см. Отмечают, что между детьми этих типов существуют большие различия в уровне развития физических качеств и функциональных систем.

Практика спортивной деятельности свидетельствует о том, что большинство юных чемпионов впоследствии не способны показывать высокие спортивные результаты, кроме того, среди них редко встречаются спортсмены экстра-класса, потому что свои первые победы они достигают за счет высоких темпов физического развития в подростковом возрасте. Это временное преимущество над сверстниками объясняется высоким уровнем физического развития, отдельных физических качеств и функциональных систем организма. Часто через несколько лет систематических занятий в ДЮСШ акселератов начинают обгонять дети с нормальными и поздними сроками биологического созревания, поскольку, имея позднее половое созревание, они растут дольше, обладают более высоким

потенциалом развития и в окончательном периоде полового созревания (18-19 лет) достигают больших размеров тела и высокого уровня развития физических качеств.

Исходя из сказанного, проблема выбора объема, интенсивности, направленности физической нагрузки в соответствии с качественными и количественными изменениями, происходящими в детском организме, на начальном этапе занятий борьбой требует серьезного анализа и осмысления. Вопреки общепринятому мнению, процесс роста не является непрерывным и сбалансированным.

Различные части тела, органы и системы развиваются неравномерно. Например, с 12 до 19 лет происходит окостенение различных гребней, костей, суставных площадей с крестцом и седалищного бугра. Этот процесс заканчивается к 20-25 годам. В 14-16 лет происходит слияние трех костей в одну тазовую кость. Ядро окостенения большеберцовой кости появляется в 12-14 лет. Следует отметить, что на рост костей активно влияют доза механической нагрузки и нормы реакции организма. Если при средних нагрузках сохраняется нормальный рост костей, то при больших и максимальных - кость растет не снаружи, а изнутри. Иррациональная адаптация может привести к травме. В школьные годы происходит интенсивное развитие двигательных функций. С возрастом уменьшается разница в показателях точности движений рук и ног. У детей 9-10 лет эта разница равна $1,7^\circ$, 13-14 лет - $0,7^\circ$. Латентный период двигательной реакции уменьшается в 9-10 лет особенно интенсивно, затем замедляется к 14-15 годам и продолжает уменьшаться до 20-25 лет. Также происходит перестройка вегетативных и соматических функций организма. Все эти изменения, происходящие в организме наряду с фазами биологического созревания на различных возрастных этапах, связывают с наиболее благоприятными периодами развития всех систем и функций. Эти периоды называют критическими, чувствительными, сенситивными. Одни авторы под критическими периодами развития понимают обусловленные генетически и внешней средой взаимосвязанные периоды интеграции процессов, регулирующих клеточный метаболизм, в результате чего наступает стойкий морфологический или физиологический сдвиг (Н. Кретчмер, Р. Гринберг, 1967).

Другие же авторы эти периоды рассматривают как фазы наибольшей реализации потенциала организма в онтогенезе и как периоды, когда специфическое воздействие на организм вызывает определенную повышенную ответную реакцию (И.А. Аршавский, 1975; Т.В. Карсаевская, 1970). Фазы, в пределах которых можно получить оптимальный результат от такого воздействия, называются сенситивными периодами.

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. Выделяют следующие сенситивные фазы развития отдельных физических качеств (табл. 1).

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий спортивной борьбой.

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Таблица 1
Сенситивные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная сила						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Аэробные возможности		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							

Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9- 10, до 11-12 лет.

Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Педагогический и медико-биологический контроль

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

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

Для спортсменов-ориентировщиков можно рекомендовать следующую тестовую батарею:

1. Контроль за состоянием здоровья.

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

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

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

3. Контроль за техникой ориентирования.

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

4. Контроль за уровнем психической работоспособности.

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

5. Анализ соревнований.

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

4.2. Инструкторская и судейская практика

Проводится в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования согласно типовому учебному плану. Работа осуществляется в форме семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

1.Тренировочные группы.

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

Проведение подготовительной и заключительной части занятия. Разминка перед соревнованиями.

2. Группы совершенствования спортивного мастерства

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

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

Организация и судейство школьных и городских соревнований по спортивному ориентированию.

4.3 Требования к результатам освоения программы

4.3.1 Методические указания по организации промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (июнь-июль), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, инструктора-методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

4.3.2 Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

На этап начальной подготовки зачисляются дети по заявлению родителей, достигшие 8 - летнего возраста, желающие заниматься спортивным ориентированием, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе

начальной подготовки (не менее 1 года), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

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

Перевод учащихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- определение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- определение технической подготовленности;
- уровень спортивного мастерства;
- участие в спортивных соревнованиях.

Разрядные требования выполняются на соревнованиях (первенство города, Первенство «Берёзовской ДЮСШ», пер др. официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

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

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

**Программа вступительных испытаний
для поступающих на этап начальной подготовки первого года обучения**

Контрольное упражнение (тест)	Что оценивается
<i>«Общая и специальная физическая подготовка»</i>	
Бег 30 метров (сек)	Скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Прыжок в длину с места (см)	Скоростно-силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц ног
Бег 1000 метров (мин., сек)	Общая выносливость
Прыжки со скакалкой (раз в минуту)	Координационные способности, выносливость

**Программа вступительных испытаний
для поступающих на этап начальной подготовки второго года обучения**

Контрольное упражнение (тест)	Что оценивается
<i>«Общая и специальная физическая подготовка»</i>	
Бег 30 метров (сек)	Скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Прыжок в длину с места (см)	Скоростно-силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц ног
Бег 1000 метров (мин., сек)	Общая выносливость
Прыжки со скакалкой (раз в минуту)	Координационные способности, выносливость
<i>«Техническая подготовка»</i>	
Задания по индивидуальным карточкам	Условные знаки спортивных карт, масштабы спортивных карт.

**Программа вступительных испытаний
для поступающих на этап начальной подготовки третьего года обучения**

Контрольное упражнение (тест)	Что оценивается
<i>«Общая и специальная физическая подготовка»</i>	
Бег 30 метров (сек)	Скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Прыжок в длину с места (см)	Скоростно-силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц ног
Бег 1000 метров (мин., сек)	Общая выносливость
Прыжки со скакалкой (раз в минуту)	Координационные способности, выносливость
<i>«Техническая подготовка»</i>	
Задания по индивидуальным карточкам	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Ориентирование карты по компасу. Азимут.

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности поступающих на этап начальной подготовки первого года обучения

Контрольное упражнение (тест)	Девочки			Мальчики		
	3	4	5	3	4	5
<i>«Общей и специальной физической подготовке»</i>						
Бег 30 метров (сек)	6.40	6.30	6.20	6.20	6,10	6,05
Прыжок в длину с места (см)	100	105	110	110	125	130
Бег 1000 метров (мин., сек)	6.30- 6.20	6.19- 5.50	5.49 и <	6.20- 6.10	6.09- 5.40	5.39 и <
Прыжки со скакалкой (раз в минуту)	60	75	90	70	85	100

Требования по зачислению на тренировочный этап

Требования	Тренировочный этап				
	Начальная специализация		Углубленная специализация		
	1г	2г	3г	4г	5г
Минимальный возраст для зачисления	10	11	12	13	14
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям	медицинское обследование 1 раз в год	медицинское обследование 1 раз в год	медицинское обследование 1 раз в год
Основание для зачисления	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП		Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП		
Спортивная подготовленность (разряд)			Юношеские разряды	3 разряд	1,2 разряд
Уровни соревнований	Участие в городских соревнованиях (не менее 1-х)	Участие в соревнованиях (не менее 2-х)	4 старта (из них не менее 1- краевых)	5 стартов (из них не менее 2- краевых)	7 стартов (из них не менее 3- краевых)
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	Не менее 90%	Не менее 90%	Не менее 90%	Не менее 90%	Не менее 90%

Требования по зачислению на этап спортивного совершенствования мастерства

Требования	Этап начальной подготовки	
	1 год	Свыше 1 года
Минимальный возраст для зачисления	15	16
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям
Основания для зачисления (перевода)	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	Не менее 90%	Не менее 90%
Спортивная подготовленность (разряд)	КМС	Подтверждение КМС
Уровни соревнований	10-12 стартов (Участие в федеральных соревнованиях)	10-12 стартов (Участие в федеральных соревнованиях)

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке групп начальной подготовки для перевода отделение спортивного ориентирования

Упражнение	Оценка	Юноши			Девушки		
		Год обучения					
		1	2	3	1	2	3
Бег 30м с ходу, с	5	5,3 u <	5,1u <	4,9u <	5.6 u <	5.4u <	5,2u <
	4	5,4-5,5	5,2-5,3	5,0-5,1	5.7-5.8	5.5-5.6	5,3-5,4
	3	5.6-5.8	5.4-5.5	5.2-5.4	5.9 - 6.1	5.7-5.9	5,5- 5.7
	2	5,9-6.1	5,6-5,8	5,5-5,7	6.2-6.4	6.0-6.1	5,8-6.0
	1	6.2>	5.9 u >	5.8 u >	6.5 u >	6.2 u >	6.1 u >
Бег 1000м, мин, с	5	5.22u <	5.02u <	4.42u <	5.32 u <	5.22 u <	5.12u <
	4	5.23-5.58	5.03-5.38	4.43-5.18	5.33-6.08	5.23-5.58	5.13-5.48
	3	5.59-6.25	5.39-6.09	5.19-5.49	6.09-6.39	5.59 -6.29	5.49-6.19
	2	6.26-6.56	6.10-6.40	5.50-6.20	6.40-7.10	6.30-7.00	6.20-6.50
	1	6.57>	6.41>	6.21u >	7.11 u >	7.01 >	6.51 u >
Прыжок в длину с места	5			190>			180>
	4			189-180			179-170
	3			179-170			169-160
	2			169-160			159-150
	1			159<			149<
Прыжки со скакалкой (раз в минуту)	5	110>	120>	130>	100	120>	130>
	4	100-109	110-119	120-129	90-99	110-119	120-129
	3	90-99	100-109	110-119	80-89	100-109	110-119
	2	70-89	80-99	90-109	60-79	80-99	90-109
	1	69<	79<	89<	59<	79 <	89<

Дети групп начальной подготовки должны принять участие в 3-6 соревнованиях по спортивному ориентированию в своей возрастной группе

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке
тренировочных групп (УТГ) 1-2-го годов обучения
для отделения спортивного ориентирования**

Упражнение	Оценка	Юноши		Девушки	
		Год обучения			
		1-й	2-й	1й	2-й
Бег 30м с ходу, с	5	5.0	4.8	5.2	5.0
	4	5.2	5.0	5.4	5.2
	3	5.4	5.2	5.6	5.4
	2	5.6	5.4	5.8	5.6
	1	5.8	5.6	6.0	5.8
Бег 1000м, мин, с	5	4.40	4.00	4.50	4.30
	4	4.41-4.56	4.01-4.16	4.51-5.05	4.31-4.45
	3	4.57-5.14	4.17-4.31	5.06-5.19	4.46-5.00
	2	5.15-5.28	4.32-4.45	5.20-5.32	5.01-5.13
	1	5.29	4.46	5.33	5.12
5-кратный прыжок в длину с места, см	5	780	840	750	770
	4	740	800	710	730
	3	705	765	675	695
	2	675	735	645	665
	1	650	715	620	640
Комплексное упражнение на силу, кол-во раз Подтягивание - юноши, отжимание - девушки	5	40	45	34	38
	4	35	40	33-29	37-31
	3	30	35	28-23	30-27
	2	25	30	22-14	26-17
	1	20	25	13	16
20-минутный бег с учётом пройденного расстояния, м	5	-	3800	-	3200
	4	-	3300	-	2700
	3	-	2900	-	2300
	2	-	2600	-	2000
	1	-	2400	-	1800
Кросс 2 км, мин, с	5	-	-	-	11.40
	4	-	-	-	12.00
	3	-	-	-	12.15
	2	-	-	-	12.28
	1	-	-	-	12.40
Кросс 3 км, мин. с	5	-	13.20	-	-
	4	-	13.45	-	-
	3	-	14.15	-	-
	2	-	14.35	-	-
	1	-	14.501	-	-

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

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

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке
учебно-тренировочных групп (УТГ) 3-5-го года обучения
для отделения спортивного ориентирования**

Упражнение	Оценка	Юноши			Девушки		
		Год обучения					
		3-й	4-й	5-й	3-й	4-й	5-й
Бег 30м с ходу, с	5	4.5	4.3	4.1	4.9	4.7	4.6
	4	4.7	4.5	4.3	5.1	4.9	4.8
	3	4.9	4.7	4.5	5.3	5.1	5.0
	2	5.1	4.9	4.7	5.5	5.3	5.2
	1	5.3	5.1	4.9	5.7	5.5	5.4
Бег 1000м, мин, с	5	3.50	3.40	3.30	4.10	4.00	3.55
	4	4.06	3.56	3.46	4.26	4.16	4.11
	3	4.20	4.10	4.00	4.40	4.30	4.25
	2	4.32	4.22	4.12	4.52	4.42	4.37
	1	4.42	4.32	4.22	5.00	4.52	4.47
5-кратный прыжок в длину с места, см	5	880	900	920	800	820	840
	4	840	860	880	760	780	800
	3	805	825	845	725	745	765
	2	775	795	815	695	715	735
	1	750	770	790	670	690	710
Комплексное упражнение на силу, кол-во раз Подтягивание - юноши, отжимание – девушки*	5	48	50	52	40	42	44
	4	43	45	47	35	37	39
	3	39	41	43	31	33	35
	2	35	37	39	27	29	31
	1	32	34	36	24	26	28
20-минутный бег с учётом пройденного расстояния, м	5	4000	4300	4600	3500	3700	3900
	4	3500	3800	4100	3000	3200	3400
	3	3100	3400	3700	2600	2800	3000
	2	2800	3100	3400	2300	2500	2700
	1	2600	2900	3200	2100	2300	2500
Кросс 2 км, мин, с	5	-	-	-	10.40	10.10	9.50
	4	-	-	-	11.00	10.30	10.10
	3	-	-	-	11.15	10.45	10.25
	2	-	-	-	11.28	10.58	10.38
	1	-	-	-	11.40	11.10	10.50
Кросс 3 км, мин. с	5	12.40	12.00	15.00	-	-	-
	4	13.00	12.20	15.20	-	-	-
	3	13.15	12.35	15.35	-	-	-
	2	13.28	12.48	15.48	-	-	-
	1	13.40	13.00	16.00	-	-	-

*Комплексное упражнение на силу. В положении лежа на спине руки за голову производится сгибание и разгибание туловища в течение 30 секунд. Затем в течение 30 секунд выполняется сгибание, разгибание рук (подтягивание - юноши, отжимание – девушки). В итоге результат суммируется.

Учащиеся 3-го года обучения в УТГ в течение учебного года должны принять участие в 2-3 соревнованиях по ОФП и кроссу и в 13-16 соревнованиях по ориентированию.

Учащиеся 4-го года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 2-3 соревнованиях по кроссу и в 17-20 соревнованиях по ориентированию.

Учащиеся 5-го года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 3-4 соревнованиях по кроссу и в 21-24 соревнованиях по ориентированию.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	юноши		девушки	
		1	2	1	2
Скоростные качества	Бег на 100 м (с)	14,0	13,50	15,50	14,80
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	185	190	165	170
Выносливость	Бег 1000 м (с)			4,10	3,50
	Бег 1500 м (с)	5,1	4,50		
	Кросс 3000 м (с)			12,50	12,30
	или лыжная гонка 5 км (с)			24,10	20,50
	Кросс 5000 м (с)	18,30	18,00		
	или лыжная гонка 10 км (с)	37,50	36,30		

**Предметные области – избранный вид спорта (спортивное ориентирование),
теория и методика физической культуры и спорта, специальные навыки,
спортивное и специальное оборудование**

Этап обучения	год обучения	Избранный вид спорта		теория и методика ФКиС	Специальные навыки	спортивное и специальное оборудование
		разряд	техническое мастерство			
начальная подготовка	1	-	обязательная техническая программа	зачет	зачет	зачет
	2	-		зачет	зачет	зачет
	3	-		зачет	зачет	зачет
Тренировочный этап	1	3 ю.		зачет	зачет	зачет
	2	2 ю.		зачет	зачет	зачет
	3	1 ю		зачет	зачет	зачет
	4	3- 2		зачет	зачет	зачет
	5	2 - 1		зачет	зачет	зачет
Совершенствование спортивного мастерства	1	кмс		зачет	зачет	зачет
	2	подтверждение кмс		зачет	зачет	зачет

Обязательная техническая программа

этап	Описание элементов
НП-1	Условные знаки спортивных карт, масштабы спортивных карт Ориентирование вдоль линейных ориентиров.
НП-2	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Ориентирование карты по компасу, ориентирование с использованием линейных и площадных ориентиров.
НП -3	Азимут, снятие азимута с карты, ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами измерение расстояние на местности, действия при потере ориентировки.

тренировочный - 1	Планирование пути прохождения дистанции по линейным ориентирам Ориентирование с использованием тормозных ориентиров
тренировочный - 2	Технические приемы ориентирования (грубый азимут, точный азимут, точечное ориентирование). Понятия: дополнительная привязка, последняя привязка, задняя привязка.
тренировочный - 3	Специальные качества ориентировщика: умение читать карту, чувство расстояния, чувство направления.
тренировочный - 4	Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Движение по азимуту, выбор пути движения между КП.
тренировочный - 5	Выполнение приемов грубого, точного, опережающего чтения карты. использование предстартовой информации
ССМ-1	Тактические действия на месте соревнований перед стартом, после получения карты и в момент старта, сбивающие факторы, воздействующие на ориентировщика во время преодоления соревновательной дистанции. Чтение карты с одновременным слежением за местностью, контроль расстояния и направления. Выполнение зарисовки пройденного пути.
ССМ-2	Взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по азимуту и расстоянию, без компаса, приемы и методы повышения умственной работоспособности, планирование и постановка тренировочных дистанций. Выполнение упражнений для развития чувства дистанции и времени Планирование по карте беговых и технических дистанций как для летнего, так и для зимнего ориентирования

Требования к технической и тактической подготовке

Этап подготовки		Требования
Этап начальной подготовки до года	1 год	Закончить дистанцию 1 ступени сложности
Этап начальной подготовки свыше года	2 год	Закончить дистанцию 2 ступени сложности
	3 год	Закончить дистанцию 3 ступени сложности
Тренировочный этап до 2 лет	1 год	Закончить дистанцию 4 ступени сложности
	2 год	Закончить дистанцию 5 ступени сложности
Тренировочный этап свыше 2 лет	3 год	Закончить дистанцию уровня Первенства Красноярского края, по своей возрастной группе.
	4 год	Закончить дистанцию уровня Первенства Красноярского края, по своей возрастной группе.
	5 год	Закончить дистанцию уровня Первенства Красноярского края, по своей возрастной группе.
Этап совершенствования спортивного мастерства		Закончить дистанцию уровня Всероссийских соревнований (Первенства России) по своей возрастной группе.

Ступени сложности дистанций в спортивном ориентировании.

Ступень 1. Ориентирование вдоль линейных ориентиров.

1. Прямоугольник. Порядок прохождения: С-1-2-3-Ф. Дистанция идет вдоль очевидных линейных ориентиров. В каждой точке, где требуется поворот, ставится КП.

2. Звездное ориентирование. Порядок прохождения: С-1-С-2-С-3-С-4. Старт на одном месте. Учащиеся берут один КП и возвращаются, бегут на следующий и т.д. Рисуйте только точку старта и один КП на каждой карте.

Ступень 2. Чтение ориентиров по сторонам от линейного ориентира (в пределах видимости) и взятие контрольных пунктов вблизи от них.

1. Звездное ориентирование: порядок прохождения С-1-С-2-С-3-С-4-Ф. В том месте, где ученик должен свернуть с дороги, вешайте маркировку.

2. Взятие контрольных пунктов на ориентирах у перекрестков, развилок.

Ступень 3. Дистанция, требующая от спортсмена выбора левого или правого варианта.

Ступень 4. Дистанция, требующая от спортсмена передвигаться от ориентира к ориентиру, не более двух хорошо заметных ориентиров.

Ступень 5. Использование для прохождения дистанции коротких азимутальных отрезков.

Ступень 6. Дистанция с длинными азимутальными перегонами, поперечными и тормозными ориентирами на пути.

Ступень 7. Полноценная дистанция, требующая от спортсмена правильного выбора пути, умений передвигаться по азимуту от ориентира к ориентиру, вдоль линейных ориентиров.

5. ПРИЛОЖЕНИЯ

5.1 Рекомендации по организации психологической подготовки.

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

Ориентирование относится к тем видам спорта, где умение владеть своими эмоциями и контролировать психологическое состояние очень сильно влияет на результат. Опрос спортсменов юношеской и юниорской сборных России по спортивному ориентированию показал, что наиболее серьезные проблемы у молодых спортсменов лежат как раз в области психологической подготовленности.

В спортивном ориентировании борьба идет не столько с соперниками, сколько за максимальную реализацию своих возможностей. Постоянное ощущение своих текущих возможностей должно способствовать формированию у ориентировщика психологической уверенности в способности их полной и успешной реализации. Правильное ощущение текущего уровня мастерства, то есть настоящих возможностей, а также грани между эмоциональными и рассудительными действиями обеспечивает нужный психологический настрой и формирует оптимальное внутреннее психологическое состояние для успешного выступления на соревнованиях. При неправильном ощущении своего состояния спортсмен либо завышает свои возможности до излишнего самомнения, либо занижает их до обесценивания. И то и другое свидетельствует о внутренней психологической неготовности спортсмена к соревнованию.

Психологическая подготовка ориентировщика помогает создать такое состояние, которое, с одной стороны, способствует наилучшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять сбивающим факторам как перед стартом, так и во время соревнования. Иными словами, психологическая подготовленность позволяет ориентировщику не реагировать на соперников, не поддаваться спортивному азарту, сохранять силу духа в любых ситуациях.

Психологическое состояние ориентировщика на дистанции и перед стартом

очень многогранно, поэтому и многогранен процесс психологической подготовки.

Ее можно разделить на несколько разделов:

- регуляция предстартовых состояний;
- поддержание необходимого эмоционального фона и комфортного психологического состояния на дистанции;

- выбор правильной мотивации и установление цели.

Предстартовые состояния и методы их регуляции. Любое соревнование - очень важное мероприятие, и ориентирование в этом плане не исключение. Состояние, в котором находится спортсмен перед стартом, называется предстартовым. Каждый спортсмен по-своему реагирует на предстоящее состязание, поэтому предстартовые состояния могут быть нескольких типов: боевая готовность; предстартовая лихорадка; предстартовая апатия.

Боевая готовность - самое оптимальное состояние ориентировщика, оно характеризуется спокойным, уравновешенным состоянием, все системы органов подготовлены к работе и спокойно ожидают старта.

Предстартовая лихорадка - состояние сильного волнения: спортсмен суетится, делает все очень быстро, нервничает. Спортсмена в состоянии предстартовой лихорадке часто все вокруг раздражает, иногда возникает дрожь, с которой спортсмен не в состоянии справиться. Стартовое возбуждение начинается с момента старта и может достигнуть апогея во время прохождения спортсменом дистанции. Стартующий в таком состоянии спортсмен вряд ли сможет оптимально выполнять поставленные задачи и рассчитывать на высокий результат.

Раннее предстартовое состояние начинается с момента извещения спортсмена о его участии в соревновании. Степень волнения зависит от важности старта. Нередко даже мысль о соревновании приводит к учащению пульса, может появиться бессонница, пропасть аппетит, обозначиться резкая реакция на шутки друзей. Спортсмен не должен постоянно думать о соревнованиях. Тренировки в последние дни должны быть интересны, направлены на то, чтобы спортсмен поверил в свои силы. Большое значение имеют средства отвлечения (увлекательная литература, любимое дело).

Регулированию предстартового состояния способствует разминка. Спортсмены с сильно выраженной «предстартовой лихорадкой» должны проводить разминку спокойно, особое внимание следует уделить упражнениям на растяжение, выполнять их следует без покачивания и рывков. Хорошую помощь могут оказать дыхательные упражнения (очень медленное глубокое дыхание или специальная дыхательная гимнастика).

Предстартовая апатия – состояние полного безразличия, заторможенности всех функций организма. Спортсмена в таком состоянии охватывает нежелание шевелиться, а уж тем более разминаться. Состояние предстартовой апатии может исчезнуть на первых метрах дистанции, но оно не дает возможности спортсмену осуществить должным образом подготовку к старту. При апатии требуется проведение разминки в быстром темпе. Будут уместны короткие ускорения, махи.

Предстартовое состояние возникает в связи с непосредственной подготовкой к соревнованиям, в пути и по прибытии на место их проведения. Тренер, как правило, стремится оказать положительное влияние на формирование предстартовой реакции, прибегая к различным мерам в последние дни и непосредственно перед соревнованиями. Время, необходимое для приведения психики в оптимальное для достижения максимального результата состояние различно у всех спортсменов. Кому-то необходимо начинать подготовку за 12 часов, а кому-то достаточно и одного часа.

Спортсмен и сам должен знать, что делать, если им овладеют предсоревновательная лихорадка или апатия. Спортивные психологи рекомендуют изучать свои предстартовые состояния и дают рекомендации по способам их регуляции. Прежде всего, нужно знать, что на формы проявления предстартовых состояний оказывает влияние тип нервной системы. Различают четыре типа нервной системы: сангвиники, флегматики, меланхолики и холерики. У спортсменов с сильными уравновешенными нервными процессами – сангвиников и флегматиков - чаще наблюдается боевая готовность, у холериков - предстартовая лихорадка; меланхолики подвержены предстартовой апатии.

В настоящее время выпущено большое количество литературы по общей психологии, которая поможет любому спортсмену и тренеру разобраться в этом вопросе. Каждый спортсмен, постигающий искусство владения своими эмоциями,

должен знать свой тип нервной системы. Это поможет ему выбрать наиболее оптимальный путь к самосовершенствованию.

Для регулирования эмоций важное значение приобретает психологически оправданный выбор тренировочных средств перед ответственным соревнованием. Так для снижения эмоционального возбуждения полезно за день до соревнований и в разминке перед стартом провести медленный бег, а при явлениях апатии - специальную разминку с ускорениями.

В разминку перед соревнованиями полезно включать так называемые идеомоторные упражнения - мысленное представление своих действий на дистанции. Нужно стремиться к возможно более подробному представлению. Чтобы предстартовое возбуждение не «смазало» мысленной картины, стоит отрабатывать выполнение идеомоторных упражнений на тренировках.

Еще один путь регуляции эмоциональных состояний - саморегуляция. Тренироваться в этом должен каждый спортсмен, да и в современной насыщенной нервными напряжениями жизни навыки саморегуляции полезны каждому. Однако надо заметить, что их использование должно быть индивидуальным, так как оптимальным для каждого спортсмена будет свой уровень эмоционального возбуждения.

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

Завершающим этапом всей психической подготовки к соревнованиям служит непосредственная подготовка к выполнению соревновательного упражнения. В это время основная задача заключается в максимальной сосредоточенности внимания, которое становится главным фактором. Из сознания должно исчезнуть все, что не относится к действиям в соревновании. Спортсмен должен научиться не реагировать на внешние раздражения и достигать состояния, названного К.С.Станиславским «публичной отрешенностью».

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

«Соперничество, риск, самообладание в спорте»:

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

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

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

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

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

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

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

5.2 Приемы и методы повышения умственной работоспособности

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

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

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

Спортсменам-ориентировщикам можно рекомендовать ряд приемов и методов повышения умственной работоспособности.

- Рациональный режим дня, отдыха, сна.

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

- Обязательные периодические экстремальные усилия в умственной работе до глубокого утомления с последующим восстановлением. Регулярные тренировки мыслительной деятельности должны начинаться с раннего возраста и продолжаться до конца занятия спортивным ориентированием.

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

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

При питании в день соревнований рекомендуются быстро усвояемые, маложирные кушанья (каши, вареные овощи, бананы, вода). В последние минуты перед стартом прием сахара нежелателен, углеводы лучше принять в удобное время до соревнований. Жидкостное равновесие необходимо обеспечить заранее,

питьем сверх чувства жажды (особенно в жаркую погоду). Не исключается небольшой прием пищи среди ночи перед соревнованиями.

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

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

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

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

Необходимо строго соблюдать основные принципы применения фармакологических средств:

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

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

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

5.3 Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях со спортсменами является воспитание высоких

моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществлялся на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности, отражающих временную, пространственную и содержательную связь этапов и уровней нравственно-волевого развития;

- социокультурной детерминации воспитательного процесса, опирающегося на ценностное отношение занимающихся к социальным и культурным достижениям в общественном развитии и использующих их в широком контексте жизнедеятельности;

- единства системного и личностно-деятельностного подходов, позволяющих тренеру видеть и понимать интегративность воспитательных воздействий, ее индивидуальность, развивать и утверждать гуманистические отношения во взаимодействии всех субъектов воспитательного процесса;

- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровней нравственно-волевого развития занимающихся, этапа этого процесса, их индивидуальности;

- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности как необходимого условия последовательной мобилизации и проявления нравственно-волевых, психофизических возможностей учащихся для перехода на более высокую ступень личностного, социального и спортивного роста.

Для воспитания личностных качеств в группах совершенствования спортивного мастерства предлагаются следующие рекомендации:

- воспитательная работа должна быть целенаправленной на основе, во-первых, перспективных целей и ближайших задач всего процесса спортивной подготовки.

во-вторых, знаний пробелов и сильных сторон в развитии каждого спортсмена; - совершенствование личностных качеств ориентировщиков должно опираться на формирование у них высокой нравственности и на развитие разносторонних качеств умственной деятельности;

- в процессе тренировки необходимо создавать условия, которые требуют проявления смелости, самостоятельности, настойчивости и др., условия должны постепенно усложняться и варьироваться;

- важное значение имеет создание неожиданных препятствий в ходе соревнований, учебных и контрольных тестов по спортивному ориентированию. Это даст возможность подготовить спортсменов к преодолению препятствий, которые могут возникнуть в процессе соревновательной деятельности;

- волевые качества спортсмена воспитываются на преодолении трудностей, связанных с длительным соблюдением режимов жизни и тренировки, с перенесением интенсивных или продолжительных нагрузок;

- при совершенствовании техники, тактики, в процессе физической подготовки надо предусматривать развитие личностных качеств юных спортсменов, которое должно осуществляться круглогодично и предусматривать не только учебно-воспитательное воздействие тренера и спортивного коллектива, но и самовоспитание каждого учащегося;

- в формировании личностных качеств необходим тщательный подход, так как каждый спортсмен отличается типом высшей нервной деятельности, индивидуально-психологическими особенностями (характера, склонностей, способностей и др.);

- воспитательный процесс должен обеспечить создание у учащихся устойчивое положительное отношение к возникновению трудностей и их преодолению, как в спортивной деятельности, так и во всех других областях жизни.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-

преподаватель. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности начинается с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома, - на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности. Это достигается систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать учащихся, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

На этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов отведено методам убеждения. Убеждение должно быть доказательным. Формулировку общим принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одной из важнейших сторон воспитательной работы является нравственное

воспитание, которое помогает спортсмену правильно понимать и оценивать свои поступки. Важной задачей здесь будет приобретение нравственных привычек, побуждающих преодолевать трудности, возникающие на занятиях и соревнованиях, стимулирующих к правильному поведению в коллективе.

При всем многообразии нравственных привычек процесс их формирования сводится к следующим правилам:

- необходимо знать, какие привычки помогают спортсмену проявить себя в тренировке и соревнованиях;
- ориентироваться на положительный образец: учащиеся должны видеть, что от них требуется и как та или иная привычка реализуется в поведении, как она должна быть усвоена;
- формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении;
- необходимо добиваться отрицательного отношения к дурной привычке, здесь важна реакция других занимающихся: осуждение коллективом дурной привычки стимулирует процесс освобождения от нее.

Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система тренировочной и соревновательной деятельности должна создавать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий в спортшколе. Под воздействием тренировочных занятий развиваются двигательная, слуховая, зрительная память, наблюдательность и внимание.

В процессе воспитания юных спортсменов следует уделять внимание совершенствованию духовных черт, формирующих личность. Воспитание красоты движений - специфическая задача тренера. Необходимо привлекать внимание юных волейболистов не только к технике выполнения двигательного действия, но и к его выразительности, пластичности, ловкости. Тем самым тренер научит их и воспринимать внешнюю красоту движений, и воплощать ее в собственном исполнении, воспитает эстетическое отношение к движениям. Соревновательно - тренировочный процесс обладает широкими возможностями для формирования того двигательного поведения, которое приносит личное

эстетическое удовлетворение. Не менее важно обращать внимание на культуру проявления чувств. Соревнования, рождающие соперничество, всегда сопряжены с яркими эмоциями. Здесь воспитываются такие качества, как сдержанность, благородство по отношению к побежденному.

При планировании воспитательной работы в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства следует учитывать год обучения и уровень спортивной подготовленности учащихся, пол занимающихся и реальные условия эффективного нравственно-волевого воспитания спортсменов в конкретной спортивной школе.

В группах совершенствования спортивного мастерства выделяют следующие условия:

- диагностика личностных особенностей нравственно-волевого развития учащихся как условие индивидуализации воспитательного процесса;
- прогнозирование и реализация личностного и социально-ценностного результата спортивной деятельности каждого учащегося;
- конструирование целей спортивной деятельности, адекватных интересам, психофизическим возможностям, личностному и социальному развитию подростков;
- комплексное использование индивидуальных, групповых и коллективных форм взаимодействия учащихся;
- стимулирование самодеятельности и самостоятельности учащихся, адекватных их нравственно-волевой зрелости;
- создание субъект-субъектных отношений между учащимися и педагогами с уважительным отношением к личности, ее ценностям, мнениям, выбору решений;
- моделирование в учебно-тренировочных занятиях ситуаций, внешних и внутренних предпосылок, приближенных к условиям реальных соревнований и требующих самостоятельного выбора нравственно-волевых решений, поступков, творческой активности;
- систематический анализ и моральная оценка педагогом и учащимися результатов и мотивов поступков и действий каждого члена спортивного коллектива.

5.4 Планы антидопинговых мероприятий

Спорт должен быть честным, без применения запрещенных препаратов. Использование допинга угрожает здоровью детей и подростков. Стратегическая задача антидопинговой программы - бороться с использованием такой продукции, пропагандировать «честный спорт» среди молодежи. Комплекс мер, направленных на противодействие использованию допинговых средств и (или) методов в спорте, включает следующие мероприятия:

1. Проведение антидопинговой пропаганды посредством лекций и семинаров с проверкой знаний по антидопинговой тематике у спортсменов по темам:

- последствия применения допинга для здоровья;
- последствия применения допинга для спортивной карьеры;
- антидопинговые правила;
- процедуры допинг-контроля, нарушения антидопинговых правил;
- принципы честной игры.

2. Проведение антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении запрещенных в спорте веществ и/или методов.

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

3. Регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов кандидатов в сборные команды Красноярского края (вне соревновательного периода) и в период соревнований (соревновательный период).

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

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

6.1 Нормативные документы:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.;
- Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта России от 13.09.2013 г. №730);
- Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта России от 27.12.13г. № 1125);
- Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта России от 12.09.2013 г. №731);
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование (Приказ Минспорта России от 20.11. 2014г. №930).

6.2 Учебно-методическая литература:

1. *Алешин В.М.* Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. *Близневская В.С.* Лыжное ориентирование: теория и технология специальной подготовки квалифицированных спортсменов. – Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры», 2006
3. *Борилькевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А.* Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании С.-Петербург, 1994.
4. *Васильев Н.Д.* Спортивное ориентирование: Учебное пособие. Волгоград: ВГИФК, 1983.
5. *Васильев Н.Д.* Подготовка спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации: Учебное пособие. - Волгоград: ВГИФК, 1983
6. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. *Волков В.Н.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.

8. *Воробьев А.Н.* Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 1989.
9. *Воронов Ю.С.* Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФ, 1995.
10. *Воронов Ю. С.* Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1995
11. *Воронов Ю.С.* Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1998.
12. *Воронов Ю.С. Николин М.В., Малахова Г.Ю.* Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям. Учебное пособие. - Смоленск, 1998.
13. *Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженков В.Н.* Лыжные гонки: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1990.
14. *Елаховский С.Б.* Спортивное ориентирование на лыжах. - М, Физкультура и спорт, 1981.
15. *Ермаков В.В., Солодухин О.Ю., Савельев А.А.* Техника коньковых лыжных ходов: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1988.
16. *Иванов Е.И.* Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1981

6.3 Перечень интернет-ресурсов

1. www.minsport.gov.ru - министерство спорта России
2. www.rufso.ru – Федерация спортивного ориентирования России
3. www.moscompass.ru – новости спортивного ориентирования
4. www.kfso.ru – Красноярская краевая региональная федерация спортивного ориентирования