

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
спортивная школа № 18**

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

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

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

Приказ № 238-2 от 19 ноября 2025 года

Директор МБУДО СПШ № 18

Н.К. Макейчик



**Составлена на основе федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «спортивное ориентирование»**

(утв. приказом Министерства спорта РФ от 05 ноября 2025 года № 903 «Об утверждении
федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивное
ориентирование»)

г. Воронеж 2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	3
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	23
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ».....	29
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ».....	65
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	65

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

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва № 18 (далее – Учреждение) по спортивной подготовке по виду спорта «спортивное ориентирование» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденным приказом Минспорта России от 21.11.2022 г. № 1039 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	6-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2-4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1-2

2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

- 3.1 Групповые учебно-тренировочные, теоретические занятия;
 3.2 Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	—	—	21	21
2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	—	14	18	21
3.	Учебно-тренировочные	—	14	18	18

	мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям				
4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14	14

Специальные учебно-тренировочные мероприятия

1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18
2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток	
3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	–	–	
5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток		

3.3 Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивное ориентирование»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение, реализующее дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на

основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

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

3.4 Иные виды (формы) обучения:

- самостоятельная работа по индивидуальным планам. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях;
- самостоятельная подготовка для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса (ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения);
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль.

4. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		6	8	10	14	18	24	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3	3	4	4	
Наполняемость групп (человек)								
		12-24		6-12		2-10	1-8	
1.	Общая физическая подготовка	148	192	208	210	218	310	
2.	Специальная физическая подготовка	22	42	92	224	330	412	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	16	30	58	76	
4.	Техническая подготовка	56	70	72	82	92	120	
5.	Тактическая подготовка	14	16	26	42	46	60	
6.	Теоретическая подготовка	54	66	70	72	76	100	
7.	Психологическая подготовка	10	12	16	30	58	90	
8.	Инструкторская и судейская практика	4	6	6	8	10	16	
9.	Медицинские, медико- биологические мероприятия, тестирование и контроль	4	4	6	10	12	12	
10.	Восстановительные мероприятия		4	8	20	36	52	
Общее количество часов в год		312	416	520	728	936	1248	

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и обеспечивать непрерывность учебно-тренировочного процесса.

5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p>	В течение года

		- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или

запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Антидопинговая работа в Учреждении проводится для приобретения обучающимися конкретных знаний по предупреждению применения допинга в спорте, основ антидопинговой политики.

Основная задача – предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов обучающимися.

План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Установление постоянного взаимодействия тренера с родителями занимающихся с проведением разъяснительной работы о вреде и последствиях применения допинга.	В течение года	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>1. Установление постоянного взаимодействия тренера с родителями занимающихся с проведением разъяснительной работы о вреде и последствиях применения допинга.</p> <p>2. Проведение антидопинговой пропаганды посредством лекций и семинаров с проверкой знаний по антидопинговой тематике у спортсменов по темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - последствия применения допинга для здоровья; - последствия применения допинга для спортивной карьеры; - антидопинговые правила; процедуры допинг-контроля, нарушения антидопинговых правил; - принципы честной игры. <p>3. Проведение антидопингового мониторинга обучающихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении запрещенных в спорте веществ и/или методов.</p>	В течение года	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. Проведение антидопинговой пропаганды посредством лекций и семинаров с проверкой знаний по антидопинговой тематике у	В течение года	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на

и высшего спортивного мастерства	<p>спортсменов по темам:</p> <ul style="list-style-type: none">- последствия применения допинга для здоровья;- последствия применения допинга для спортивной карьеры;- антидопинговые правила; - процедуры допинг-контроля, нарушения антидопинговых правил;- принципы честной игры. <p>2. Проведение антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении запрещенных в спорте веществ и/или методов.</p>		образовательный https://course.rusada.ru/ курс:
--	--	--	---

7. Планы инструкторской и судейской практики:

7.1. Группы начальной подготовки и учебно-тренировочные группы.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах согласно типовому тренировочному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Обязанности и права участников соревнований. 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.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Судейство соревнований по спортивному ориентированию в Учреждении, помочь в организации и проведении соревнований по спортивному ориентированию в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря.

7.1. Группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства согласно типовому плану в форме семинаров, практических занятий, самостоятельного проведения тренировочных занятий и обслуживания соревнований.

Проведение подготовительной и заключительной части занятия. Разминка перед соревнованиями.

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 учебно-тренировочного занятия и индивидуального плана физической подготовки. Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных групп 1-2-го года обучения.

Организация и судейство школьных и городских соревнований по спортивному ориентированию.

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

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 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.

8.1. Этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

8.1.1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят один или два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинический анализ крови и мочи, обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

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

Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

8.1.3. 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).

8.1.4. Контроль за уровнем психической работоспособности.

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

8.1.5. Анализ соревнований.

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

8.1.6. Восстановительные средства и мероприятия.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этапах начальной подготовки и спортивной специализации 1 – 2-го года обучения - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°C).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Интеллектуальная деятельность более продуктивна, если питание отвечает следующим требованиям: полноценности, сбалансированности и

оптимальности. Поэтому рацион питания спортсмена 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%. Юному спортсмену достаточна обыкновенная, разнообразная пища. Более полноценным питание будет при употреблении свежих овощей и фруктов, зерновых изделий, мяса, рыбы, птицы, молока, бобовых (горох, бобы), соков без добавления сахара, киселей.

При питании в день соревнований рекомендуются быстро усвояемые, маложирная пища (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).

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.

В учебно-тренировочных группах 3-5-го годов обучения применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Широко используются медико-биологические и психологические средства.

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.

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

Необходимо строго соблюдать основные принципы применения фармакологических средств:

1) Фармакологические препараты назначает только спортивный врач в соответствии с конкретными показаниями и списком запрещенных препаратов Всемирного антидопингового агентства (WADA). 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 спортсмена.

Психологические средства восстановления.

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции,

комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

8.2. Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

8.2.1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает:

- Врачебный осмотр специалистов - терапевта, хирурга, травматолога, невропатолога, отоларинголога, окулиста, дерматолога, эндокринолога, гинеколога, стоматолога, педиатра, уролога.
- Лабораторные исследования: клинический анализ крови, клинический анализ мочи.
- Функционально-диагностическое исследование: антропометрическое обследование, ЭКГ-исследование, ультразвуковое исследование сердца и внутренних органов (по показаниям), расширенный биохимический анализ крови (по показаниям).

8.2.2 Контроль физической работоспособности и функционального состояния организма спортсменов.

Контроль физической работоспособности и функционального состояния организма спортсменов проводится в рамках этапного комплексного обследования (ЭКО) или углубленного медицинского обследования (УМО) для определения резервных возможностей физиологических систем организма, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками, чаще всего на беговом тредбане или велоэргометре.

8.2.3. 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).

8.2.4. Контроль за уровнем психической работоспособности.

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

8.2.5. Анализ соревнований.

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

8.2.6. Восстановительные средства и мероприятия.

Педагогические средства восстановления.

К педагогическим средствам восстановления относится рациональное построение тренировочного процесса, предполагающее:

- соответствие тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена;
- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах тренировки;
- правильное сочетание работы и отдыха;
- введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- использование среднегорья и различных климатогеографических зон в организации годичного цикла подготовки;
- правильное распределение тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- рациональная организация тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки);
- правильный выбор мест тренировки.

Медико-биологические средства восстановления

Рациональное питание. Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма спортсмена к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований.

Основные принципы питания спортсменов:

1) Снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующим ее расходу в процессе выполнения физических нагрузок.

2) Соблюдение сбалансированности питания применительно к объему и интенсивности физических нагрузок, включая распределение энергетической ценности основных пищевых веществ, которое изменяется в зависимости от периодов подготовки к соревнованиям.

3) Выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций) в периоды интенсивных и длительных физических и умственных нагрузок, непосредственной подготовки к соревнованиям, самих соревнований и последующего восстановления.

4) Использование пищевых веществ для активации и регуляции внутриклеточных метаболических процессов в различных органах и тканях.

5) Создание с помощью пищевых веществ необходимого метаболического фона для биосинтеза и реализации действия гормонов, регулирующих ключевые реакции метаболизма (catecholaminов, простагландинов, кортикоэстериоидов, циклических нуклеотидов и др.).

6) Разнообразие пищи за счет использования широкого ассортимента продуктов и применения разных приемов их кулинарной обработки для оптимального обеспечения организма всеми необходимыми пищевыми веществами.

7) Включение в рационы биологически полноценных и быстро переваривающихся продуктов и блюд, не обременяющих пищеварительный тракт.

8) Индивидуализация питания в зависимости от антропометрических, физиологических и метаболических характеристик спортсмена, состояния его пищеварительной системы, личных вкусов и привычек.

Регулярные тренировочные нагрузки, выполняемые спортсменами, оказывают существенное влияние на обмен большинства минеральных веществ, изменяя потребность в них организма. Так, очень заметно повышается потребность в фосфоре, который входит в состав макроэнергических соединений, участвующих в энергетическом обмене.

Потери фосфора могут быть компенсированы приемом содержащих фосфор препаратов: глицерофосфат, глицерофосфат железа, лецитин, фосфаты натрия, фосфрен. Сложнее обеспечить оптимальное соотношение фосфора с кальцием, потребность в котором у спортсменов также повышена. Основной источник кальция - молоко и молочные продукты, 1 л молока или кисломолочных продуктов почти покрывает среднюю потребность организма спортсмена в кальции (2 г в сутки). Особо ценным источником кальция являются сыры. В других продуктах он содержится в сравнительно низких количествах.

Напряженные тренировки и соревнования приводят к повышенным потерям калия и нежелательным проявлениям его дефицита (изменение функции сердечной мышцы и др.). Его потери могут быть компенсированы, если в рационе в достаточном количестве содержатся овощи и фрукты. В обычном рационе основным источником калия является картофель.

Объемные тренировки могут привести к нарушению обмена железа и некоторых других микроэлементов, их баланс становится отрицательным. Одним из проявлений дефицита минеральных веществ может быть нарушение функции кроветворения. Железодефицитные анемии, обусловленные повышенными по объему нагрузками, чаще встречаются среди спортсменок.

Большинство микроэлементов содержится преимущественно в растительных продуктах (овощи, фрукты, крупы), железо также содержится в этих продуктах, но усваивается хуже, чем железо животных продуктов.

Дополнительным источником поступления минеральных веществ является вода. Минеральный обмен может быть улучшен включением в рацион минеральных вод. В случае необходимости применяют различные препараты, содержащие минеральные элементы, а также комплексы витаминов с минеральными веществами (компливит, глютамевит и др.). Так, в состав компливита в оптимальных профилактических дозах включены магний, фосфор, кальций и важнейшие микроэлементы: железо, медь, цинк, кобальт и др.

Фармакологические средства восстановления и витамины.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

При организации фармакологического обеспечения необходимо иметь в виду, что фармакологические воздействия, направленные на ускорение процессов восстановления или повышения физической работоспособности, малоэффективны при наличии у спортсменов предпатологических состояний и заболеваний, неадекватном дозировании тренировочных нагрузок.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1) Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2) Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3) Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к нему, что обусловливает увеличение его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4) При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены и продукты пчеловодства. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем,

что приводит к увеличению физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женшень, золотой корень, маралий корень (левзея), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха, комплексные препараты элтон, левитон, адаптон и др. Обычно применяются спиртовые экстракты и драже в оболочке.

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. В случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°C).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями,

степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако быть безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15, после тяжелых -15-20, после максимальных - 20-25 мин.

Психологические средства восстановления.

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

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

специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивное ориентирование» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивное ориентирование»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивное ориентирование»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «спортивное ориентирование»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив выше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	

			7,1	7,3	6,5	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117

2. Нормативы специальной физической подготовки

2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			20	15	20	15
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	27	24

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивное ориентирование»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»				
2.1.	Бег на 3000 м с высокого старта	мин, с	не более	
			16.35	19.30
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»				
3.1.	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более	
			29.30	—
3.2.	Лыжная гонка (свободный стиль) 3 км	мин, с	не более	
			—	20.30
3.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	

	отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги		25	20
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс»				
4.1.	Индивидуальная гонка (велокросс) 10 км	мин, с	не более	
			29.30	35.40
4.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			25	20
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивное ориентирование»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»				
2.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			14.10	16.40
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»				
3.1.	Лыжная гонка (свободный стиль) 10	мин, с	не более	

	км		37.50	—
3.2.	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более —	24.30
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс»				
4.1.	Индивидуальная гонка (велокросс) 20 км	мин, с	не более 46.30	—
4.2.	Индивидуальная гонка (велокросс) 10 км	мин, с	не более —	25.40
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		14.30	17.00

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивное ориентирование»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,2	15,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более —	9.45
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12.20	—
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 43	17
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13	+16
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 235	188
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 51	45
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»				
2.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более —	16.10
2.2.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 22.00	—
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»				
3.1.	Лыжная гонка (свободный стиль) 10 км	мин, с	не более 35.00	—
3.2.	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более —	19.40

4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс»								
4.1.	Индивидуальная гонка (велокросс) 20 км		мин, с	не более				
				43.30	—			
4.2.	Индивидуальная гонка (велокросс) 10 км		мин, с	не более				
				—	23.30			
5. Уровень спортивной квалификации								
5.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»							

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

1.1. Группы начальной подготовки

Основные задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте,

в том числе о виде спорта «спортивное ориентирование»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивное ориентирование»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная

со второго года;

укрепление здоровья.

Учебно-тренировочный план для групп начальной подготовки (ГНП)

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	
		этап НП до года	этап НП св. года
1	Общая физическая подготовка	148	192
2	Специальная физическая подготовка	22	42
3	Участие в спортивных соревнованиях		4
4	Техническая подготовка	56	70
5	Тактическая подготовка	14	16
6	Теоретическая подготовка	54	66
7	Психологическая подготовка	10	12
8	Инструкторская и судейская практика	4	6
9	Медицинские, медико-	4	4

	биологические мероприятия, тестирование и контроль		
10	Восстановительные мероприятия		4
	Часов в неделю	6	8
	Всего часов	312	416

Учебно-тренировочная программа для групп этапа начальной подготовки

Теоретическая подготовка

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

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

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

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

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

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

Снаряжение спортсменов. Компас, планшет, электронной чип для отметки участника. Одежда и обувь спортсменов. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды спортсмена при различных погодных условиях.

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

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

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

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные

данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

4) Топография, условные знаки. Спортивная карта.

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

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

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

6) Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.

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

7) Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

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

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

8) Основы туристской подготовки.

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

9) Краеведение

Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и области. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и области

10) Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях: соблюдение техники безопасности на занятиях и соревнованиях, наличие

спортивной формы и снаряжения, контроль и самоконтроль физических нагрузок.

Практическая подготовка

1) Общая физическая подготовка.

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

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, велоспортом, 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, подскoki. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскoki.

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.

2) Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов: 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. Слalom 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.

3) Технико-тактическая подготовка

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

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

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.

1.2.Учебно-тренировочные группы (УТГ) до трёх лет (этап спортивной специализации)

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивное ориентирование»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивное ориентирование»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

Тренировочный план для групп на данном этапе спортивной подготовки целесообразно разделить на два блока (этапа): Тренировочные группы 1-3

годов подготовки и тренировочные группы 4-5 годов подготовки. Целесообразность подобного подхода обусловлена в том числе требованиями ФССП по виду спорта «спортивное ориентирование», а также особенностями в подготовке юных спортсменов-ориентировщиков.

Эффективная система подготовки на тренировочном этапе 1-3 годов подготовки во многом определяет успех многолетней подготовки.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

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

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

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

Учебно-тренировочный план для учебно-тренировочных групп до трёх лет

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3
1	Общая физическая подготовка	208	208	208
2	Специальная физическая подготовка	92	92	92
3	Участие в спортивных соревнованиях	16	16	16
4	Техническая подготовка	72	72	72
5	Тактическая подготовка	26	26	26
6	Теоретическая подготовка	70	70	70
7	Психологическая подготовка	16	16	16
8	Инструкторская и судейская	6	6	6

	практика			
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль	6	6	6
10	Восстановительные мероприятия	8	8	8
	Часов в неделю	10	10	10
	Всего часов	520	520	520

Учебно-тренировочная программа для учебно-тренировочного этапа 1-3 годов обучения (этап спортивной специализации)

Теоретическая подготовка

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.

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.

3) Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

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

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

Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию.

4) Планирование спортивной тренировки.

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

Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание.

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

5) Основы техники и тактики ориентирования.

Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.

Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.

Технические приемы и способы ориентирования. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

б) Правила соревнований по спортивному ориентированию.

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

Правила соревнований, основные разделы. Права и обязанности участников соревнований.

7) Общие основы методики обучения и тренировки в спортивном 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.

Практическая подготовка

2.1 Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов в УТГ-1 в смешанном режиме

Показатель подготовки	Тренировочные периоды по месяцам			Подготовительный период			Зимний соревновательный период			Подготовительный период			Летний соревновательный период			Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX				
Тренировочных дней	14	13	13	12	12	13	14	14	12	15	14	13				159
Тренировок	14	13	13	12	12	14	14	14	18	17	16	13				170
Бег, км I зона	87	100	38	30	36	36	100	104	78	54	34	36				733
II зона	15	21	20	26	20	10	30	40	50	50	60	50				392
III зона	4	6	2	4	4	4	6	8	12	16	18	8				92
IV 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 I зона	-	-	35	35	20	20	-	-	-	-	-	-				110
II зона	-	-	35	51	28	18	-	-	-	-	-	-				132
III зона	-	-	8	10	16	2	-	-	-	-	-	-				36
IV зона	-	-	2	4	6	-	-	-	-	-	-	-				12
Всего	-	-	80	100	70	40	-	-	-	-	-	-				290
Общий объем, км	-	130	140	160	130	90	140	160	150	130	120	100				1560

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков в УТГ-1 - специализация ориентирование на лыжах

Показатель подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	
Тренировочных дней	14	14	14	18	16	13	14	13	13	12	12	13	166
Тренировок	14	14	16	22	20	13	15	15	15	18	14	14	190
Бег. км I зона	40	26	30	35	48	26	20	20	10	5	5	5	280
II зона	40	35	33	55	80	75	50	20	10	10	10	10	428
III зона	10	14	15	15	15	25	20						114
IV зона	-	3	5	5	7	8	5						33
Имитация, км	-	2	7	10	10	6	5						40
Всего	90	80	90	120	160	140	100	40	20	15	15	15	895
Лыжероллеры, км I зона		20	20	25	40	30	25						160
II зона	-	14	37	40	50	44	40						225
III зона	-	4	10	11	15	20	15						75
IV зона	-	2	3	4	5	6							20
Всего	-	40	70	80	110	100	80						480
Лыжи, км I зона								60	64	65	40	35	264
II зона								80	140	100	70	70	460
III зона								12	30	40	60	50	192
IV зона								8	16	25	20	15	84
Всего								160	250	230	190	170	1000
Общий объем, км	90	120	160	200	270	240	180	200	270	245	205	185	2375

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков в УТГ-1 - специализация ориентирование бегом

II зона	-	20	20	6	6								52
III зона		6	12	12	12								42
IV зона	-	-	2	2	2								6
Всего	-	45	45	25	25								140
Общий объем, км	150	300	480	200	380	540	480	460	340	500	450	220	2100

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков в УТГ-2 в смешанном режиме

Показатель подготовки	Подготовительный период			Зимний соревновательный			Подготовительный период			Летний соревновательный			Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Тренир.дней	18	17	17	16	16	18	18	18	17	18	18	17	208
Тренировок	18	17	18	26	20	20	20	24	22	24	26	18	253
Бег, км I зона	88	90	31	24	24	24	94	117	77	63	47	51	730
II зона	22	28	15	10	10	10	58	64	68	70	76	54	485
III зона	6	8	4	6	6	6	8	10	14	16	18	8	110
IV 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 I зона	-	-	72	42	39	24							177
II зона	-	-	20	80	60	30							190
III зона	-	-	10	12	16	16							54
IV 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

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков в УТГ-2 - специализация ориентирование на лыжах

Показатель подготовки	Подготовительный период												Соревновательный период				Всего за год
	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III					
Тренир.дней	18	18	17	18	18	17	18	17	17	16	16	18				166	
Тренировок	19	20	24	26	26	18	18	22	24	22	18	18				255	
Бег. км I зона	37	26	30	35	53	29	30	20	10	10	10	10				300	
II зона	44	38	36	55	80	78	50	25	15	10	10	10				451	
III зона	14	16	18	20	20	28	20									136	
IV зона	-	6	8	8	10	12	7									51	
Имитация, км	-	4	8	12	12	8	8									52	
Всего	95	90	100	130	175	155	115	45	25	20	20	20				990	

Лыжероллеры, км I зона		25	27	30	46	37	30						195
II зона	-	20	40	50	60	48	45						263
III зона	-	6	12	14	16	22	16						86
IV зона	-	4	6	6	8	8	4						36
Всего	-	55	85	100	130	115	95						580
Лыжи, км I зона								80	80	80	50	50	340
II зона								94	158	116	84	80	532
III зона								16	42	58	66	54	236
IV зона								10	20	26	30	16	102
Всего								200	300	280	230	200	1210
Общий объем, км	95	145	185	230	305	270	210	245	325	300	250	220	2780

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков в УТГ-2 - специализация ориентирование бегом

Показатель подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Тренир.дней	17	17	16	16	18	18	18	17	18	18	17	18	166
Тренировок	18	18	20	16	22	22	24	28	28	24	18	18	256
Бег, км I зона	38	45	65	50	73	95	62	69	72	92	86	62	809
II зона	42	50	104	38	74	110	118	106	80	112	104	55	993
III зона	14	18	32	20	32	50	46	40	28	40	38	24	382
IV зона	2	6	8	6	8	12	18	16	12	14	10	8	120
СБУ. км	4	6	6	6	8	8	6	4	3	2	2	1	56
Всего	100	125	215	120	195	275	250	235	195	260	240	150	2360
Лыжи, км I зона	-	26	16	8	8								58
II зона	-	32	32	24	24								112
III зона		10	18	14	14								56
IV зона	-	2	4	4	4								14
Всего	-	70	70	50	50								240
Общий объем, км	100	195	285	170	245	275	250	235	195	260	240	150	2600

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков в УТГ-3 в смешанном режиме

Показатель подготовки	Подготовительный период			Зимний соревновательный			Подготовительный период			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

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков в УТГ-3 - специализация ориентирование на лыжах

Показатель подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	
Тренир.дней	20	22	22	18	18	17	17	19	19	25	22	16	235
Тренировок	23	24	24	20	22	18	17	20	22	25	22	18	255
Бег. км I зона	43	32	34	45	59	35	35	20	10	10	10	10	343
II зона	48	40	42	55	80	78	52	25	15	10	10	10	465
III зона	14	16	18	20	24	30	20						142
IV зона	-	6	8	8	10	12	8						52
Имитация, км	-	6	8	12	12	10	10						58
Всего	105	100	110	140	185	165	125	45	25	20	20	20	1060
Лыжероллеры, км I зона		30	36	37	52	42	35						232
II зона	-	28	46	54	64	53	50						295
III зона	-	8	12	16	19	25	19						99
IV зона	-	4	6	8	10	10	6						44
Всего	-	70	100	115	145	130	110						670
Лыжи, км I зона								104	108	100	74	74	460
II зона								120	180	136	100	94	630
III зона								22	48	64	72	60	266
IV зона								14	24	30	34	22	124
Всего								260	360	330	280	250	1480
Общий объем, км	105	170	210	255	330	295	235	305	385	350	300	270	3210

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков в УТГ-3 - специализация ориентирование бегом

Тренировочные периоды по месяцам	Подготовительный период						Соревновательный период					Всего за год
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X

Показатель подготовки													
Тренир. дней	19	19	25	22	16	20	22	22	18	18	17	17	235
Тренировок	19	19	25	22	22	22	26	30	28	28	18	18	277
Бег. км I зона	56	59	74	65	85	99	70	73	79	96	104	72	932
II зона	62	70	124	58	94	132	138	126	102	132	124	76	1238
III зона	16	22	40	22	38	62	56	48	36	54	48	28	470
IV зона	2	8	10	8	10	14	20	18	14	16	12	8	140
СБУ. км	4	6	7	7	8	8	6	5	4	2	2	1	60
Всего	140	165	255	160	235	315	290	270	235	300	290	185	2840
Лыжи, км I зона	-	28	18	10	10								66
II зона	-	34	34	26	26								120
III зона		11	19	15	15								60
IV зона	-	2	4	4	4								14
Всего	-	75	75	55	55								260
Общий объем, км	140	240	330	215	290	315	290	270	235	300	290	185	3100

Технико-тактическая подготовка

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

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

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

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

Техническая разминка. Выбор «нитки» продвижения. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей.

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

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

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

Углубленное медицинское обследование

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

1.3. Учебно-тренировочные группы (УТГ – 4-5) этапа спортивной 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.

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

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

Учебно-тренировочный план для учебно-тренировочных групп 4-5 (этап спортивной специализации)

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		УТГ-4	УТГ-5
1	Общая физическая подготовка	210	210
2	Специальная физическая подготовка	224	224
3	Участие в спортивных соревнованиях	30	30
4	Техническая подготовка	82	82
5	Тактическая подготовка	42	42
6	Теоретическая подготовка	72	72

7	Психологическая подготовка	30	30
8	Инструкторская и судейская практика	8	8
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль	10	10
10	Восстановительные мероприятия	20	20
	Часов в неделю	14	14
	Всего часов	728	728

Учебно-тренировочная программа для групп спортивной подготовки 4-5 годов обучения этапа спортивной специализации

Теоретическая подготовка

1) Перспективы подготовки спортсменов на этапе углубленной специализации.

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

2) Основы техники и тактики спортивного ориентирования. Методы развития у спортсменов 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» продвижения, возможные изменения генерального направления). Наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП.

Сбивающие факторы, действующие 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.

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 учебно-тренировочном процессе.

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.

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.

6) Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Личная гигиена занимающихся спортивным 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.

Практическая подготовка

1) 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 спортивной специализации в спортивном ориентировании 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 околопредельного веса.

Основными средствами воспитания общей и специальной выносливости у спортсменов является кроссовый бег, спортивные игры, ходьба на лыжах, велокросс. 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 в УТГ-4 в смешанном режиме

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 в УТГ-4 - специализация ориентирование на лыжах

Показатель подготовки	Тренировочные периоды по месяцам	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
		IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	
Тренир. дней	22	23	22	22	23	21	23	26	26	26	24	22	280	
Тренировок	23	25	30	32	30	21	23	36	38	36	30	26	350	
Бег. км I зона	43	38	37	48	63	39	38	20	10	10	10	10	366	
II зона	48	44	44	58	80	78	52	25	15	10	10	10	474	
III зона	14	16	18	22	26	30	20						146	
IV зона	-	6	8	10	12	14	8						58	
Имитация, км	-	6	8	12	14	14	12						66	
Всего	105	110	115	150	195	175	130	45	25	20	20	20	1110	
Лыжероллеры, км I зона		38	46	47	61	52	39						283	
II зона	-	38	54	62	72	63	55						344	
III зона	-	10	14	16	20	25	20						105	
IV зона	-	4	6	10	12	10	6						48	
Всего	-	90	120	135	165	150	120						780	
Лыжи, км I зона								134	138	120	102	108	602	
II зона								150	210	166	126	114	766	
III зона								28	52	68	74	62	284	
IV зона								18	30	36	38	26	148	
Всего								330	430	390	340	310	1800	
Общий объем, км	105	200	235	285	360	325	250	375	455	410	360	330	3690	

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков в УТГ-4 - специализация ориентирование бегом

III зона	-	8	14	18	24	28	18						110
IV зона	-	4	6	8	10	8	6						42
Всего	-	90	130	150	180	190	140						880
Лыжи, км I зона								142	146	131	112	117	648
II зона								158	218	170	136	120	802
III зона								30	54	68	74	62	288
IV зона								20	32	36	38	26	152
Всего								350	450	405	360	325	1890
Общий объем, км	135	230	270	330	410	385	290	415	480	430	385	350	4110

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков в УТГ-5 - специализация ориентирование бегом

Показатель подготовки	Тренировочные периоды по месяцам	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
		XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Тренир. дней		26	26	26	24	22	25	26	26	26	27	25	27	310
Тренировок	28	28	38	26	32	30	34	38	38	38	30	29	389	
Бег, км I зона	58	60	80	58	92	164	134	142	114	154	146	73	1275	
II зона	76	86	170	60	128	178	178	156	116	167	150	89	1554	
III зона	22	28	58	26	54	88	80	74	52	80	72	36	670	
IV зона	-	10	14	8	14	22	20	20	16	22	20	10	176	
СБУ. км	4	6	8	8	12	18	8	3	2	2	2	2	75	
Всего		160	190	330	160	300	470	420	395	300	425	390	210	3750
Лыжи, км I зона	-	46	29	10	10									95
II зона	-	38	38	12	12									100
III зона		11	24	24	24									83
IV зона	-		4	4	4									12
Всего		-	95	95	50	50								290
Общий объем, км	160	285	425	210	350	470	420	395	300	425	390	210	4040	

Технико-тактическая подготовка

Основной задачей технико-тактической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации (УТГ-4-5) является достижение автоматизма и стабилизация основных приемов и способов ориентирования, совершенствование координационной и ритмической структуры бега с ориентированием.

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

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

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

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

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

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

2.4. 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.

1.4. Группы совершенствования спортивного мастерства

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства рекомендуются двухразовые (в исключительных случаях 3-хразовые) занятия в день, выделяя обязательно главную тренировку.

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 30-40 раз в год.

Сосредотачиваются на главных стартах сезона. Остальные соревнования подбираются так, чтобы они способствовали успеху в главных стартах.

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

Учебно-тренировочный план для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства
		ССМ
1	Общая физическая подготовка	218
2	Специальная физическая подготовка	330
3	Участие в спортивных соревнованиях	58
4	Техническая подготовка	92
5	Тактическая подготовка	46
6	Теоретическая подготовка	76
7	Психологическая подготовка	58
8	Инструкторская и судейская практика	10
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль	12
10	Восстановительные мероприятия	36
	Часов в неделю	18
	Всего часов	936

Учебно-тренировочная программа для спортсменов групп спортивной подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства

Теоретическая подготовка

1) Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании.

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

2) Общие основы методики обучения и тренировки спортивного ориентирования. 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 учебно-тренировочном процессе.

3) Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования.

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

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

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

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 спортсмена. Скорость бега на уровне анаэробного порога (АнП). Методика определения индивидуальной скорости бега на уровне АнП.

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.

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.

Практическая подготовка

1) Годовой цикл квалифицированных спортсменов состоит из 280-320 тренировочных дней, зачастую при ежедневных двухразовых занятиях.

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

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

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

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

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов в группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ), специализирующихся в ориентировании на лыжах

Показатель подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	
Тренир. дней	25	26	26	26	27	25	27	26	26	26	24	26	310
Тренировок	33	34	36	38	36	33	33	38	42	38	32	34	427
Бег, км I зона	80	56	60	50	100	56	58	60	40	30	30	30	650
II зона	80	70	72	66	134	120	100	20	-	-	-	-	662
III зона	20	24	28	30	30	30	20						182
IV зона	-	6	8	12	14	10	10						60
Имитация, км	-	4	12	22	22	14	12						86
Всего	180	160	180	240	300	230	200	80	40	30	30	30	1700
Лыжероллеры, км I зона		30	70	70	62	70	60						362
II зона	-	40	50	60	82	100	80						412

III зона	-	6	16	22	28	32	14						118
IV зона	-	4	4	8	8	8	6						38
Всего	-	80	140	160	180	210	160						930
Лыжи, км I зона								152	156	141	122	127	698
II зона								168	228	180	146	130	852
III зона								36	60	74	80	68	318
IV зона								24	36	40	42	30	172
Всего								380	480	435	390	355	2040
Общий объем, км	180	240	320	400	480	440	360	460	520	465	420	385	4670

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков обучения в группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ), специализирующихся в ориентировании бегом

Показатель подготовки	Тренировочные периоды по месяцам	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
		XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Тренир. дней		26	26	26	24	26	25	26	26	26	27	25	27	310
Тренировок	34	34	36	30	38	33	34	36	36	38	32	30	411	
Бег, км I зона	50	60	90	50	100	170	140	150	110	160	140	70	1290	
II зона	70	92	200	50	140	222	216	200	150	220	202	96	1858	
III зона	26	30	64	30	60	102	92	86	60	94	84	40	768	
IV зона	-	12	16	10	16	26	22	22	18	24	22	12	200	
СБУ. км	4	6	10	10	14	20	10	2	2	2	2	2	84	
Всего	150	200	380	150	330	540	480	460	340	500	450	220	4200	
Лыжи, км I зона	-	50	30	10	10								100	
II зона	-	40	40	10	10								100	
III зона		10	26	26	26								88	
IV зона	-	-	4	4	4								12	
Всего	-	100	100	50	50								300	
Общий объем, км	150	300	480	200	380	540	480	460	340	500	450	220	4500	

Технико-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 развивающихся 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.

2.3. Корректировка спортивных карт на местности, выполнение маршрутной глазомерной съемки, индивидуальный метод рисовки карт.

1.5. Группы высшего спортивного мастерства

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивное ориентирование»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

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

Главным направлением этапа высшего спортивного мастерства является подготовка и успешное участие в соревнованиях, для того, чтобы показать максимальный результат во Всероссийских и Международных соревнованиях. В видах спорта, связанных с проявлением выносливости, рекомендуется стартовать до 50 раз в год. Сосредотачиваются на главных стартах сезона. Остальные соревнования подбираются так, чтобы они способствовали успеху в главных стартах.

Тренировочный процесс по сравнению с предыдущим этапом подготовки все более индивидуализируется. Необходимость индивидуального обучения обусловлена состоянием здоровья, уровнем

тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования на нагрузку.

Учебно-тренировочный план для спортсменов групп высшего спортивного мастерства

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Этап высшего спортивного мастерства
1	Общая физическая подготовка	310
2	Специальная физическая подготовка	412
3	Участие в спортивных соревнованиях	76
4	Техническая подготовка	120
5	Тактическая подготовка	60
6	Теоретическая подготовка	100
7	Психологическая подготовка	90
8	Инструкторская и судейская практика	16
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль	12
10	Восстановительные мероприятия	52
	Часов в неделю	24
Всего часов		1248

Учебно-тренировочная программа для спортсменов групп спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства

Теоретическая подготовка

1) Правила соревнований по спортивному ориентированию

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

2) Основы методики обучения и тренировки спортивного ориентирования.

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 учебно-тренировочном процессе.

3) 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 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.

4) Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Личная гигиена занимающихся ориентированием. 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.

5.) Совершенствования спортивного мастерства в спортивном ориентировании.

Анализ дистанций, методы анализа техники ориентирования, время победителя, путь движения между КП победителей и призеров соревнований, хронометраж тренировок и соревнований.

Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов. Индивидуальная оценка технико-тактического мастерства и физической подготовленности спортсменов. Разворнутый анализ ошибок. Корректировка тренировочных программ. Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

6) Психологическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства.

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

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

Практическая подготовка

1) Годовой цикл квалифицированных ориентировщиков состоит из 300-320 тренировочных дней, зачастую при ежедневных 2-3 разовых занятиях.

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

В годичном цикле подготовки независимо от периодов нагрузка по интенсивности должна соответствовать соревновательному характеру не менее чем на 60-70%, а по подбору средств – не менее чем на 85-90%.

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 4-6 раз в течение недельного цикла подготовки. Особено важно рационально спланировать нагрузки по неделям в предсоревновательном месячном цикле.

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

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов в группах высшего спортивного мастерства, специализирующихся в ориентировании на лыжах

Показатель подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	
Тренир. дней	25	26	26	26	27	25	27	26	26	26	24	26	310
Тренировок	45	46	48	50	50	46	46	50	52	48	44	46	571
Бег. км I зона	90	40	32	44	50	70	50	40	20	10	10	10	466
II зона	80	84	90	120	170	176	86	40	20	20	20	20	926
III зона	20	30	40	50	60	70	40	-	-	-	-	-	310
IV зона	-	8	12	14	16	18	10	-	-	-	-	-	78
Имитация, км	-	8	16	22	24	16	14	-	-	-	-	-	100
Всего	190	170	190	250	320	350	200	80	40	30	30	30	1880
Лыжероллеры, км I зона		40	40	40	40	40	60						260
II зона	-	66	86	108	156	142	78	-	-	-	-	-	636
III зона	-	10	24	30	40	40	20	-	-	-	-	-	164
IV зона	-	4	10	12	14	18	2	-	-	-	-	-	60
Всего	-	120	160	190	250	240	160	-	-	-	-	-	1120
Лыжи, км I зона	80						120	200	130	120	110		680
II зона	90						215	400	240	245	235		1335
III зона							55	100	145	140	120		560
IV зона							30	50	65	45	35		225

Всего	170							420	750	580	550	500	2970
Общий объем, км	360	290	350	440	570	590	360	500	790	610	580	530	5970

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов в группах высшего спортивного мастерства, специализирующихся в ориентировании бегом

Показатель подготовки	Подготовительный период										Соревновательный период		Всего за год
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Тренир. дней	26	26	26	24	26	25	26	26	26	27	25	27	310
Тренировок	46	46	46	42	46	42	44	44	44	44	42	40	526
Бег, км 1 зона	70	100	170	80	140	200	190	180	130	200	180	80	1720
2 зона	80	150	220	108	180	264	246	240	182	260	240	PO	2280
3 зона	36	60	94	44	76	112	104	100	76	106	100	50	958
4 зона	-	24	36	18	30	44	40	38	30	42	38	18	358
СБУ, км	4	6	10	10	14	20	10	2	2	2	2	2	84
Всего	190	340	530	260	440	640	590	560	420	610	560	260	5400
Лыжи, км 1 зона	-	50	40	20	20								130
2 зона	-	50	74	10	26								160
3 зона	-	10	30	26	28								94
4 зона	-	-	6	4	6								16
Всего	-	110	150	60	80								400
Общий объем, км	190	450	680	320	520	640	590	560	420	610	560	260	5800

Технико-тактическая подготовка

На этапе высшего спортивного мастерства 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 спортсмена, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Основные задачи технико-тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования:

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

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

развитие интуиции, состояния идеального исполнения.

На этапе высшего спортивного мастерства 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.

На этапе высшего спортивного мастерства 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 развивающихся 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.

2.3. Корректировка спортивных карт на местности, выполнение маршрутной глазомерной съемки, индивидуальный метод рисовки карт.

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о

				спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивное ориентирование» относятся:

1.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивное ориентирование» основаны на особенностях вида спорта «спортивное ориентирование» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивное ориентирование», по которым осуществляется спортивная подготовка.

1.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивное ориентирование» учитываются Учреждением, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

1.3. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

1.4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивное ориентирование» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивное ориентирование» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

1.5. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивное ориентирование».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Материально-технические условия реализации Программы

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№	Наименование оборудования	Единица	Расчетная	Количество
---	---------------------------	---------	-----------	------------

п/п	и спортивного инвентаря	измерения	единица	изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	на организацию	10
2.	Компас для спортивного ориентирования	штук	на организацию	10
3.	Картографический материал	штук	на организацию	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слово «кросс»				
4.	Бензокоса (триммер бензиновый)	штук	на организацию	1
5.	Бензопила	штук	на организацию	1
6.	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки	комплект	на организацию	25
7.	Секундомер электронный	штук	на тренера-преподавателя	1
8.	Станции для контактной (бесконтактной) электронной отметки	штук	на организацию	25
9.	Станции программирования системы электронной отметки	штук	на организацию	2
10.	Табло электронное	штук	на организацию	1
11.	Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки	штук	на тренера-преподавателя	15
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»				
12.	Бензопила	штук	на организацию	1
13.	Дрель ручная для роторных щеток	штук	на организацию	1
14.	Лыжные мази и парафины для подготовки лыж	комплект	на организацию	4
15.	Маска защитная со стеклом с противогазовым фильтром для защиты органов дыхания и глаз при подготовке лыж фторовыми смазками	штук	на тренера-преподавателя	1
16.	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки	комплект	на организацию	25
17.	Планшет для ориентирования	штук	на тренера-преподавателя	10
18.	Пробка синтетическая	штук	на тренера-преподавателя	2
19.	Секундомер электронный	штук	на тренера-преподавателя	1
20.	Скребок пластиковый для обработки лыж (3 мм)	штук	на тренера-преподавателя	1
21.	Скребок стальной для обработки	штук	на тренера-	1

	лыж		преподавателя	
22.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс	штук	на организацию	1
23.	Станок для подготовки лыж	комплект	на тренера-преподавателя	1
24.	Станции для контактной (бесконтактной) электронной отметки	штук	на организацию	25
25.	Станции программирования системы электронной отметки	штук	на организацию	2
26.	Табло электронное	штук	на организацию	1
27.	Термометр наружный	штук	на организацию	2
28.	Утюг для смазки лыж	штук	на тренера-преподавателя	1
29.	Щетки для обработки лыж	штук	на тренера-преподавателя	4
30.	Щетки роторные для подготовки лыж	комплект	на тренера-преподавателя	1
31.	Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки	штук	на тренера-преподавателя	15
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс»				
32.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	на организацию	1
33.	Бензопила	штук	на организацию	1
34.	Велостанок универсальный	штук	на организацию	2
35.	Набор инструментов для ремонта велосипедов	комплект	на организацию	3
36.	Насос для подкачки покрышек	штук	на организацию	3
37.	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки	комплект	на организацию	25
38.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	на организацию	2
39.	Секундомер электронный	штук	на тренера-преподавателя	1
40.	Станции для бесконтактной/контактной электронной отметки	штук	на организацию	25
41.	Станции программирования системы электронной отметки	штук	на организацию	2
42.	Табло электронное	штук	на организацию	1
43.	Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки	штук	на тренера-преподавателя	15

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»											
1.	Картографический материал	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
2.	Компас для спортивного ориентирования	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	3	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «лыжная гонка»											
3.	Картографический материал	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
4.	Компас для спортивного ориентирования	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
5.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
6.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
7.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1

9.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
10.	Планшет для ориентирования	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс»											
11.	Велокамера для горного велосипеда	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
12.	Велопокрышки для различных условий трассы	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
13.	Велосипед горный гоночный	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
14.	Картографический материал	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
15.	Компас для спортивного ориентирования	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
16.	Планшет для ориентирования	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенство- вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

				количество	срок эксплуатации (лет)						
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»											
1.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
2.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	
3.	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Шиповки для спортивного ориентирования	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «лыжная гонка»											
6.	Ботинки для лыжероллеров	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
7.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
8.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
9.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
10.	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
11.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

12.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
13.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
14.	Шлем защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс»

15.	Велокомбинезон	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
16.	Велотуфли	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
17.	Велошлем	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
18.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
19.	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
20.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
21.	Чехол для велосипеда и колес	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Министром России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Министром России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Министром России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Министром России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Количественный состав и уровень профессиональной квалификации тренеров

Всего тренеров-преподавателей	Из них		Имеют квалификационную категорию		
	Штатных	Совместителей	BKK	1KK	б/к
26	24	2	18	2	6

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Интернет-ресурсы:

Официальный сайт федерации спортивного ориентирования России [Электронный ресурс] URL: <http://www.rufso.ru/>

Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

Официальный сайт международной федерации Ориентирования International Orienteering Federation (IOF)- [Электронный ресурс] URL: <https://orienteering.sport/>

Официальный сайт спортивного ориентирования Воронежской области [Электронный ресурс] URL: <http://www.vrnfso.ru/>

ЛИТЕРАТУРА

1. *Абаев, В.А.* Применение системного подхода в спортивном ориентировании: учебное пособие / В.А. Абаев, С.А. Казанцев, В.К. Шеманаев. – СПб.: РГПУ имени А.И. Герцена, 2013. – 118 с.
2. *Аввакуменков, А.А.* Обучение спортивному ориентированию в условиях детского оздоровительного лагеря (на примере дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Орлятский азимут», реализуемой на базе ФГБОУ ВДЦ «Орлёнок» / А.А. б Аввакуменков, С.В. Вербин // Инновационная наука. – 2021. – №1. – С. 104-107.
3. *Александрова, Л.И.* Теоретические аспекты технико-тактической подготовки в спортивном ориентировании / Л.И. Александрова // Журнал Сибирского федерального университета. – Серия: Гуманитарные науки. – 2011. – Т.4. – №9. – С. 1227-1239.
4. *Алтунина, О.Е.* Спортивное ориентирование как средство формирования культуры личности школьника / О.Е. Алтунина, А.Ю. Алтунин // Наука. – 2020. – №2(4). – С. 108-111.
5. *Антонов, С.П.* Организационно-методические основы подготовки юных ориентировщиков в системе дополнительного образования детей / С.П. Антонов, А.В. Шигаев // SCIENCE TIME. – 2016. – №9(33). – С. 35-38.
6. *Бевза, Т.В.* Метод расчёта параметров дистанций в спортивном ориентировании бегом / Т.В. Бевза, К. Зунг Нгуен, А.О. Гаврилова // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – №8(210). – С. 21-23.
7. *Беликова, И.В.* Физическая культура. Спортивное ориентирование. Тактика ориентирования: методические указания к практическим занятиям / И.В. Беликова. – Воронеж: ВГЛТА, 2014. – 44 с.
8. *Борисова, В.И.* Динамика тренировочных нагрузок у спортсменов, специализирующихся в ориентировании бегом, на этапе спортивного совершенствования / В.И. Борисова // Сборник научных трудов молодых учёных. – Смоленск: СГАФКСТ, 2016. – Выпуск 23. – С. 6-10.
9. *Воронов, Ю.С.* Управление многолетним тренировочным процессом на основе систематизации индивидуально-типологических признаков физической работоспособности спортсменов-ориентировщиков / Ю.С. Воронов, Д.С. Якушев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – №2. – С. 79.
10. *Гоманюк, Д.С.* Техническая подготовка спортсменов-ориентировщиков на начальном этапе обучения / Д.С. Гоманюк,

- Л.Н. Корчевой // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всерос. науч.-прак. конф. – Хабаровск: ДГАФК, 2020. – С. 67-70.
11. Казанцев, С.А. Системный анализ деятельности тренера по спортивному ориентированию / С.А. Казанцев // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №7. – С. 73-75.
 12. Калёнов, В.В. Развитие памяти и внимания в процессе занятий спортивным ориентированием / В.В. Калёнов // Проблемы современного развития спортивного ориентирования: материалы Всерос. науч.-прак. конф. – М.: ФЦДЮТиК, 2007. – С. 36-39.
 13. Костылев, В.В. На какое мастерство должен тестироваться ориентировщик на дистанции соревнований / В.В. Костылев // Проблемы физической культуры и спорта в современных условиях: межвуз. сб. науч. тр. – Смоленск: СГИФК, 2005. – С. 98-104.
 14. Машковцев, А. Спортивное ориентирование в играх / А. Машковцев // Спорт в школе. – 2005. – №16. – С. 41-47.
 15. Мельникова. Л.В. Организационно-педагогические условия развития спортивного ориентирования как вида спорта для всех: монография / Л.В. Мельникова, В.В. Новокрещёнов, Д.А. Мельников. – Ижевск: Издательство ИжГТУ, 2013. – 192 с.
 16. Севастьянов, В.В. Спортивное ориентирование в учебном процессе по физическому воспитанию (начальная подготовка): методическое пособие / В.В. Севастьянов, Н.П. Чеснокова. – Воронеж: ВГАУ, 2013. – 67 с.
 17. Сорокина, Е.В. Влияние соревновательной нагрузки на функциональное состояние спортсменов-ориентировщиков 15-16 лет / Е.В. Сорокина, М.Ю. Догадина // Актуальные проблемы естественнонаучного образования, защиты окружающей среды и здоровья человека. – 2017. – Том 6. – №6. – С. 65-68.
 18. Стеблецов, Е.А. Обучение начальным основам спортивного ориентирования: учебно-методическое пособие / Е.А. Стеблецов, В.В. Севастьянов. – Воронеж: ВГПУ, 2018. – 74 с.
 19. Чеснокова, Е.Н. Применение инновационных методов в спортивном ориентировании / Е.Н. Чеснокова // Проблемы и перспективы социального и спортивно-оздоровительного туризма: материалы межд. науч.-прак. конф. – М.: РГУФКСМиТ, 2012. – С. 197-199.
 20. Ширинян, А.А. Современная подготовка спортсменаориентировщика: учебно-методическое пособие. – 2-е изд., исп. / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – М.: Советский спорт, 2010. – 112 с.
 21. Якушев, Д.С. Мониторинг классификационных свойств внимания на этапах многолетней подготовки спортсменов-ориентировщиков / Г.Н. Греч, Д.С. Якушев // Спортивно-педагогическое образование. – 2021. – №3. – С. 5-10.