

Тамбовское областное государственное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа № 3»

Рассмотрена и рекомендована к  
утверждению на заседании  
педагогического совета  
от 28.06.2024, протокол № 5

Утверждена приказом  
ТОГАУДО «СШ № 3»  
от 08.07.2024. № 20-у  
Директор  П.Ю.Старостин



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

Разработчики программы:

Есина Е.С., начальник отдела  
методического обеспечения;  
Дунаева И. В., заместитель директора

г.Тамбов - 2024

## Содержание

I. Общие положения .....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» .....	3
III. Система контроля .....	19
IV. Рабочая программа по виду спорта «Спортивное ориентирование» .....	28
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	72
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование».....	72
VII. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации программы .....	80

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины 0830005511Я с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» (далее – ФССП).

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу (дистанцию) через контрольные пункты (далее – КП), расположенные на местности. Результаты определяются по времени прохождения трассы (в определенных случаях с учетом штрафного времени), командный зачет подводится по количеству набранных очков.

Способы передвижения в виде спорта «спортивное ориентирование»:

- 1) Ориентирование бегом
- 2) Ориентирование на лыжах
- 3) Ориентирование на велосипедах

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

3. Программа регламентирует в соответствии с положением ФССП по виду спорта «спортивное ориентирование», а также с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах, начиная с этапа начальной подготовки и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства.

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
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп спортивная школа:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода учащихся из других спортивных школ;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности: на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества учащихся, рассчитанного с учетом ФССП по соответствующему виду спорта; на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия учащихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП по соответствующему виду спорта.

#### 4. 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	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14	18	24
Общее количество часов в год	234	312	520	728	936	1248

#### 5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

учебно-тренировочные занятия;

учебно-тренировочные мероприятия;

спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

#### 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
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	–	14	14	14

	официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Спортивная школа направляет учащегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, 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 с учетом минимальных требований к объему соревновательной деятельности.

#### Объем соревновательной деятельности

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	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	3	3	4	5
Отборочные	-	-	1	3	5	7
Основные	-	1	4	5	10	12

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой Программой.

Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации учащихся 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.

Спортивная школа направляет учащегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### 6. Годовой учебно-тренировочный план.

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	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	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	44-48	44-48	40-44	27-32	23-28	22-27
2.	Специальная физическая подготовка (%)	7-11	7-11	16-20	29-34	35-40	33-38
3.	Спортивные соревнования (%)	-	0-1	2-4	4-8	6-10	6-10
4.	Техническая подготовка (%)	14-18	13-17	10-14	7-12	6-11	7-12
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	15-26	16-28	16-28	16-28	16-28	16-28
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	4-5	5-8	5-8

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

## 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 трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		1,5	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12		6		2	1
1.	Общая физическая подготовка	113	147	208	197	215	275
2.	Специальная физическая подготовка	23	31	84	211	328	412
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	21	51	75	100
4.	Техническая подготовка	35	47	57	58	66	87
5.	Тактическая подготовка	12	16	37	58	75	100
6.	Теоретическая подготовка	35	47	52	58	47	62
7.	Психологическая подготовка	10	12	31	44	56	87
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	5	7	9	13
9.	Инструкторская практика	2	3	-	-	-	-
10.	Судейская практика	-	-	10	15	9	25
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	5	7	19	25
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	10	22	37	62
Общее количество часов в год		234	312	520	728	936	1248

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной школы.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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 тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

## **7. Воспитательная работа.**

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности.

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национальным государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Основными направлениями воспитательной работы являются:

- здоровьесбережение;
- развитие творческого мышления;
- профориентационная деятельность;
- патриотическое воспитание учащихся.

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта, ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Поведение учащихся ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы в этой работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;

- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и в обсуждении итогов его выполнения;
- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

В работе со спортсменами применяются специфические средства нравственного воспитания: учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественно-полезный труд, общественная деятельность.

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями: первый – в процессе систематических, регулярных учебно-тренировочных занятий; второй – в процессе спортивных соревнований и общественной деятельности. В соревнованиях проверяются на «прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств, является настоящей школой для становления спортивного мастерства.

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

- непрерывности и преемственности;
- социокультурной детерминации воспитательного процесса;
- единства системного и личностно-деятельного подходов;
- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития занимающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности;
- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности.

Большую помощь в воспитании молодых спортсменов окажут встречи с известными спортсменами.

Эти мероприятия ставят своей задачей прямое воспитательное воздействие на личность спортсмена, рост его политического самосознания, чувство ответственности перед страной и народом. Этому служат и культурно-массовые мероприятия, которые оказывают воспитательное воздействие главным образом посредством литературы и искусства. Фильмы следует подбирать так, чтобы они в увлекательной форме воспитывали лучшие гражданские качества, оптимистическое настроение при преодолении трудностей, упорство в достижении цели.

#### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - 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	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - 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	Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся: - 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)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание учащихся		
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	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с учащимися и иные мероприятия, определяемые спортивной школой.	В течение года

	соревнованиях)		
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 спортивной школой.	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 учащихся, 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

### 8. Антидопинговые мероприятия.

Спорт должен быть честным, без применения запрещенных препаратов. Использование допинга угрожает здоровью детей и подростков. Стратегическая задача антидопинговой программы - бороться с использованием такой продукции, пропагандировать «честный спорт» среди молодежи.

Целью проведения антидопинговой работы является формирование установки у учащихся о недопустимости допинга как явления. Антидопинговую работу необходимо осуществлять планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от возраста и особенностей контингента учащихся.

Комплекс мер, направленных на противодействие использованию допинговых средств и (или) методов в спорте, включает следующие мероприятия:

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

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

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

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

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия (беседы, лекции, викторины) по темам: 1. Что такое допинг? 2. Исторический обзор проблемы допинга 3. Последствия допинга для здоровья 4. Виды нарушений антидопинговых правил 5. Ответственность спортсменов за нарушение антидопинговых правил 6. Принципы и ценности, связанные с честным спортом; 7. Права и обязанности Спортсменов	2 раза в год	Учащимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в спортивной школе.
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	1 раз в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия (беседы, лекции, викторины) 1. Принципы и ценности, связанные с честным спортом; 2. Последствия допинга, например, физическое и психическое здоровье, социальные и экономические последствия и санкции; 3. Нарушения антидопинговых правил; 4. Препараты и методы в Списке запрещенных препаратов; 5. Риски использования добавок; 6. Использование лекарственных средств и Исключение для терапевтического использования; 7. Процедуры Тестирования, включая анализ мочи, крови и Биологический паспорт Спортсмена; 8. Требования, предъявляемые к Зарегистрированному пулу тестирования, включая местонахождение и использование ADAMS	2 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в спортивной школе.
	Проверка лекарственных препаратов. Международный стандарт «Запрещённый список»	1 раз в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА. Получение сертификатов	1 раз в год	
	Родительское собрание по вопросам применения лекарственных средств, медикаментов	1 раз в год	

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<p>Теоретические занятия (беседы, лекции, викторины) на темы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Права и обязанности спортсменов, Вспомогательного персонала спортсмена и других групп в соответствии с Кодексом;</li> <li>2. Нарушения антидопинговых правил;</li> <li>3. Препараты и методы в Списке запрещенных препаратов;</li> <li>4. Риски использования добавок;</li> <li>5. Использование лекарственных средств и исключение для терапевтического использования;</li> <li>6. Процедуры Тестирования, включая анализ мочи, крови и Биологический паспорт спортсмена;</li> <li>7. Требования, предъявляемые к Зарегистрированному пулу тестирования, включая местонахождение и использование ADAMS;</li> <li>8. Сообщение о нарушении Правил и иные аспекты, связанные с допингом. РУСАДА поддерживает и поощряет активное участие спортсменов и персонала спортсмена в указанных программах.</li> <li>9. Использование лекарственных препаратов и разрешение на ТИ;</li> </ol> <p>Процедура допинг-контроля, включая анализ мочи, крови и Биологический паспорт спортсмена</p>	2 раза в год	Учащимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в спортивной школе.
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	1 раз в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА. Получение сертификатов	1 раз в год	
	Проверка лекарственных препаратов. Международный стандарт «Запрещённый список»	1 раз в год	
	Родительское собрание по вопросам применения лекарственных средств, медикаментов	1 раз в год	

## 9. Планы инструкторской и судейской практики.

Планирование по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового учебно-тренировочный плана и плана спортивных мероприятий. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

**Инструкторская практика.** В основе учебно-тренировочных занятий лежит применение инструкторской практики при обучении элементов по видам спортивной подготовки. Поочередно, выполняя роль инструктора, учащиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык, что благоприятно сказывается на их спортивных результатах. При выполнении роли инструктора в основной части учебно-тренировочного занятия, учащемуся важно правильно показать технические элементы, уметь находить и исправлять ошибки. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимые знания и умения по изученному двигательному действию. На этапе НП необходимо развивать коммуникативные и гностические умения для изучения понятия, терминологии вида спорта «спортивное ориентирование», а также применять их при проведении одной из частей учебно-тренировочного занятия (вводной части).

**Судейская практика.** Для участия в судейской практике учащим необходимо иметь теоретические знания по правилам вида спорта «спортивное ориентирование» (далее – Правила), знать общие положения Правил. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению Правил по спортивному ориентированию. В процессе учебно-тренировочных занятий, учащиеся получают теоретические знания, но закрепления этих знаний формируется в практической деятельности. Учащиеся приобретают умения по ведению протокола соревновательной деятельности. В зависимости от уровня подготовленности учащихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки, тренер-преподаватель включает в свое планирование участие спортсменов в судейской практике и ставит перед ними непосредственные задачи. Учащимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку участвующим в судействе спортивных соревнований, при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии) может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются учащимися на всем протяжении многолетней подготовки.

### План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия на темы: 1. Правила соревнований по спортивному ориентированию 2. Судейская категория «Юный судья»	В течении года	Научить учащихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия

	Практические занятия	Декабрь, январь, февраль	Проведение учащимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Викторина на знание правил соревнований	март	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия на темы: 1. Правила соревнований по спортивному ориентированию 2. Судейские категории 3. Единая всероссийская спортивная классификация	В течении года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умение решать ситуативные вопросы
	Практические занятия, судейство соревнований	Декабрь, январь, февраль	Необходимо постепенное приобретение практических знаний учащимися начиная с судейства на УТЗ с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий
	Викторина на знание правил соревнований	Март	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретические занятия на темы: 1. Правила соревнований по спортивному ориентированию 2. Судейские категории 3. Единая всероссийская спортивная классификация 4. Нормативные документы по физической культуре и спорту	В течении года	Научить учащихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия: судейство соревнований	Декабрь, январь, февраль	Проведение учащимися занятий с младшими группами, руководить учащимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера преподавателя
	Конкурс на знание правил соревнований по спортивному ориентированию	Март	

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

Физические нагрузки учащимся назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 N 61238) и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

Учащиеся обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр, а также проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, с которыми у спортивной школы заключен договор на представление медицинских услуг.

Медицинский осмотр (обследование) должен предусматривать:

- диспансерное обследование не менее одного раза в год. Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего мастерства не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль за питанием юных спортсменов и использованием восстановительных средств.

Зачисление в группы начальной подготовки проводится, на основании заключения о состоянии здоровья амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Научно-методическое сопровождение на этапе начальной подготовки включает:

- оценку соответствия детей требованиям вида спорта;
- оценку спортивного потенциала юных спортсменов, как основа отбора, выявление основных недостатков и определение перспективы совершенствования спортивного мастерства;
- измерение и оценку физической и функциональной подготовленности занимающихся;
- физиологическое обоснование и организация общей физической подготовки, специальной подготовки занимающихся;
- подготовку занимающихся по основам антидопинговых правил;
- ознакомление занимающихся с основами гигиены и самоконтроля, двигательными умениями и базовыми знаниями научно-практического характера в соответствии с программой спортивной подготовки.

На данном этапе спортивной подготовки текущее обследование:

- производится оценка показателей, характеризующих общее функциональное состояние организма и отдельные стороны подготовленности спортсмена;
- выявляется срочный и кумулятивный тренировочный эффект;
- оценивается техническая и технико-тактическая подготовленность;

- изучается психологическое состояние с целью своевременного выявления чрезмерности тренировочных воздействий и выработки рекомендаций по оптимизации тренировочного процесса;

- оценивается характер восстановительных процессов, особенности взаимодействия разных нагрузок в течение одного дня или микроцикла.

При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет тренер-преподаватель, исходя из решения текущих задач подготовки.

На учебно-тренировочном этапе следует добиваться соразмерности развития и реализации основных физических качеств юных спортсменов. В начале и конце тренировочного года занимающиеся проходят углубленное медицинское обследование, которое, с одной стороны, позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, а с другой стороны, позволяет проследить за динамикой различных показателей в процессе многолетней подготовки. Необходимо обеспечить оптимальное соотношение развития физических качеств и их эффективную реализацию в соревновательной и тренировочной деятельности, учитывая возрастные особенности организма детей и подростков.

Текущее обследование проводят на различных этапах тренировки. Исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения тренировочных нагрузок. После окончания обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя:

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

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства необходимо постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояния здоровья занимающихся и определять:

- принципы построения рационального питания, его режимы, нормы потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значение витаминов и отдельных пищевых веществ;
- различные заболевания и меры по профилактике заболеваний;
- симптомы утомления и переутомления;
- необходимость самоконтроля за этими состояниями.

Большое значение для повышения эффективности подготовки спортсменов приобретают вопросы восстановления после выполнения физической нагрузки, поскольку отдых - составная часть тренировочного процесса. Научно-обоснованное использование различных восстановительных средств, тесно связанное со спецификой тренировочного процесса, позволяет существенно повысить его качество, избежать перегрузок, не допускать переутомления и перетренированности.

План медицинских, медико-биологических мероприятий  
и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Дневник самоконтроля	В течении года
	Углубленный медицинский осмотр	Апрель-май
	Летний оздоровительный лагерь, активный отдых	Июнь-август
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Дневник самоконтроля	В течении года
	Углубленный медицинский осмотр	Ноябрь, май
	Летний оздоровительный лагерь	Июнь-август
	Восстановительные процедуры: сауна, душ, плавание, активный отдых	В течении года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Дневник самоконтроля	В течении года
	Углубленный медицинский осмотр	Ноябрь, май
	Летний оздоровительный лагерь	Июнь-август
	Восстановительные процедуры: сауна, душ, плавание, активный отдых	В течении года

### III. Система контроля

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

11.1 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).

11.2 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.

11.3 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.

11.4 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.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией учащихся 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 учащегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению спортивной школы с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для учащегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения учащимися требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Уровень физической подготовленности учащихся определяется по результатам выполнения нормативов по физической подготовке и участия в соревновательной деятельности. Контрольные нормативы представляют собой тесты для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности в течение спортивного сезона на этапе спортивной подготовки. Нормативы (тесты) подбираются таким

образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки.

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 1 года обучения		Норматив 2 года обучения		Норматив 3 года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			110	105	130	120	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			6	4	10	5	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3	+2	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			21	18	27	24	27	24
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее		не менее	
			20	15	20	15	20	15

3. Вопросы, не связанные с физическими нагрузками (для перевода на следующий год (период) обучения)	
НП 2	НП 3
1. История возникновения вида спорта и его развитие. 2. Роль физической культуры и спорта в жизни человека. 3. Гигиена учащихся при занятиях физической культурой и спортом. 4. Режим дня и питание. 5. Каким цветом обозначается рельеф? 6. Каким цветом обозначается гидрография? 7. Какая сторона горизонта обозначается на карте вверху? 8. Что должен сделать участник, сошедший с дистанции? 9. Что такое пункт «К». 10. Что такое допинг?	1. Закаливание организма. 2. Виды оборудования и спортивный инвентарь. 3. Как проходит спортсменом дистанция в заданном направлении? 4. Истекло «Контрольное время». Ваши действия. 5. Виды нарушений антидопинговых правил. 6. Последствия допинга для здоровья.

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 УТ 1		Норматив УТ 2		Норматив УТ 3	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины	юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины	юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>								
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более	
			6,0	6,2	5,9	6,1	5,8	6,0
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более		не более	
			5.50	6.20	5.35	6.05	5.20	5.50
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			13	7	18	9	22	10
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+4	+5	+5	+7	+7	+9
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более		не более	
			9,3	9,5	9,0	9,2	8,5	8,8
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			130	120	145	130	160	140
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»</b>								
2.1	Бег 3000 м с высокого старта	мин, с	не более		не более		не более	
			16.35	19.30	16.20	19.20	16.10	19.10
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»</b>								
3.1	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более		не более		не более	
			29.30	-	29.20	-	29.10	-
3.2	Лыжная гонка (свободный стиль) 3 км	мин, с	не более		не более		не более	
			-	20.30	-	20.20	-	20.10
3.3	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее		не менее		не менее	
			25	20	26	21	27	22

4. Уровень спортивной квалификации		
4.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»

5. Вопросы, не связанные с физическими нагрузками (для перевода на следующий год (период) обучения)			
	УТ 1	УТ 2	УТ 3
	1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. 2. История возникновения олимпийского движения. 3. Режим дня и питание учащихся. 4. Что происходит с результатом участника, который превысил контрольное время? 5. Вы отметились на чужом КП, ваши действия. 6. Вы опоздали на старт, ваши действия. 7. Принципы и ценности, связанные с честным спортом.	1. Физиологические основы спортивной подготовки. 2. Учёт соревновательной деятельности, самоанализ учащегося. 3. Что такое «легенды КП»? 4. Как определяется результат участников, показавших одинаковое время на дистанции в заданном направлении? 5. После финиша вы увидели, что ваш результат аннулирован. Ваши действия. 6. Последствия допинга, например, физическое и психическое здоровье, социальные и экономические последствия и санкции.	1. Теоретические основы технико-тактической подготовки. 2. Основы техники вида спорта. 3. Что означает выражение «привязка к КП». 4. По каким условным знакам можно определить стороны света на карте? 5. Вы пришли в точку КП, а призма НЕТ. 6. Нарушения антидопинговых правил.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив УТ 4		Норматив УТ 5	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины	юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,7	5,9	5,6	5,8
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			5.00	5.35	4.40	5.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			25	11	30	13
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+9	+11	+10	+13
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			8,0	9,0	7,4	8,4

1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			180	150	200	160
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»						
2.1.	Бег 3000 м с высокого старта	мин, с	не более		не более	
			16.00	18.50	15.30	18.30
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		не более	
			29.00	-	28.50	-
3.2.	Лыжная гонка (свободный стиль) 3 км	мин, с	не более		не более	
			-	20.00	-	19.50
3.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее		не менее	
			28	23	28	23
			28	23	28	23
4. Уровень спортивной квалификации						
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»				

5. Вопросы, не связанные с физическими нагрузками (для перевода на следующий год (период) обучения)	
УТ 4	УТ 5
<p>1. Психологическая подготовка. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.</p> <p>2. Вы получили штрафные круги на маркированной дистанции, кто должен считать их прохождение?</p> <p>3. Что должно быть нанесено на карту судьями к моменту старта участника соревнований на маркированной дистанции?</p> <p>4. Что обозначает выражение «Молоко».</p> <p>5. Риски использования добавок.</p>	<p>1. Правила вида спорта: деление участников по возрасту и полу, права и обязанности участников спортивных соревнований, правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.</p> <p>2. Что происходит с результатом участника на дистанции в заданном направлении, который не отметил 1 КП.</p> <p>3. Что обозначает выражение «Полигон».</p> <p>4. С какого момента начинается отсчет времени участника соревнований на дистанции в заданном направлении?</p> <p>5. Использование лекарственных средств и исключение для терапевтического использования.</p> <p>6. Процедура допинг-контроля, включая анализ мочи, крови и Биологический паспорт спортсмена.</p>

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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»</b>				
2.1.	Лыжная гонка (свободный стиль) 10 км	мин, с	не более	
			37.50	-
2.2.	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более	
			-	24.30
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»</b>				
3.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			14,30	17.00
<b>4. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

<b>5. Вопросы, не связанные с физическими нагрузками (для перевода на следующий год (период) обучения).</b>				
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Олимпийское движение.</li> <li>2. Роль и место физической культуры в обществе.</li> <li>3. Состояние современного спорта.</li> <li>4. Профилактика травматизма.</li> <li>5. Перетренированность/недетренированность.</li> <li>6. Какие особенности соревнований по «Выбору».</li> <li>7. В какой форме должен участвовать спортсмен на соревнованиях?</li> <li>8. Как в лыжных дисциплинах, участник может пройти дистанцию и финишировать? Что должен сделать участник соревнований, если на дистанции встретил травмированного спортсмена.</li> <li>9. Процедуры Тестирования, включая анализ мочи, крови и Биологический паспорт Спортсмена.</li> </ol>				

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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			40	25
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»</b>				
2.1.	Лыжная гонка (свободный стиль) 10 км	мин, с	не более	
			35.00	-
2.2.	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более	
			-	19.40
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»</b>				
3.1	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17.30
3.2	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	-
<b>4. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)</b>				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

#### Методические рекомендации по выполнению упражнений.

**Бег на 30 м, 60 м.** Бег выполняется с высокого старта. Поступающие бегут по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** Поступающий принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Мах руками допускается. Допускается выполнение предпрыжковых движений руками и корпусом без отрыва ног от пола. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Измеряется расстояние в сантиметрах от линии старта до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела с полом. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.** Руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Темп выполнения произвольный. Сгиб считается выполненным, если при опускании корпус принимает горизонтальное положение, а при подъеме корпуса руки полностью выпрямляются. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях корпусом на подъеме и при неполном выпрямлении рук. Считается количество правильно выполненных упражнений.

**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).** Из исходного положения стоя на гимнастической скамейке выполнить наклон вперед с выпрямленными в коленях ногами, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 см, пальцами рук потянуться как можно ниже и сохранить позу в течение 2 секунд. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до края скамейки. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Выполнять упражнение нужно плавно и медленно, без рывков. Выполняется три попытки, засчитывается лучшая.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине.** Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой "в замок", лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. поступающий выполняет максимальное количество подниманий туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

**Прыжок в высоту с места.** Вначале поступающий поднимает руку, фиксируется нулевое деление у кончиков пальцев. Выполняется прыжок вверх с места, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на стене. Засчитывается разница между высотой касания в прыжке и высотой касания рукой, стоя на полу. Результат не зависит от роста поступающего.

**Бег 1000 м, 2000 м, 3000 м.** Бег на 1000 м, 2000 м, 3000 м проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

**Челночный бег 3x10 м.** Челночный бег может начинаться как с низкого, так и с высокого старта. Проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м наносятся две параллельные линии. По команде поступающий бежит до линии, касается ее рукой, возвращается обратно и так 3 раза. Фиксируется время преодоления всех отрезков в секундах.

**Кросс на 3 км, 5 км (бег по пересеченной местности).** Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве по слабопересеченной местности. Место старта может находиться на стадионе. Поступающие выстраиваются за 3 метра до стартовой линии. По команде "На старт!" поступающие занимают свои места перед линией старта, выстраиваясь в линию или дугу. После выстрела стартера или команды "Марш!" они начинают движение. Результат фиксируется по пересечению линии финиша с точностью 1 с.

**Лыжная гонка (свободный стиль) 5км, 10км.** Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и т.д.). Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники (участник) занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. Участник считается финишировавшим (финишное время фиксируется), когда нога тестируемого пересекает финишную линию носком ботинка. Все результаты остаются предварительными до того, пока не проверены листки контроллеров. Передвижение без лыж или с лыжами в руках не допускается.

#### IV. Рабочая программа по виду спорта спортивное ориентирование

14. Эффективность учебно-тренировочного процесса зависит от рациональной организации учебно-тренировочных занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей учащихся.

При планировании учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в спортивном ориентировании важно учитывать влияние физических качеств на результативность по данному виду спорта. Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением спортсмена-ориентировщика.

В соответствии с закономерностями развития спортивной формы учащихся, годичный цикл учебно-тренировочных занятий подразделяется на три периода:

- подготовительный (период развития спортивной формы),
- соревновательный (период поддержания спортивной формы на оптимальном уровне и реализации ее в спортивных достижениях),
- переходный (период относительной стабилизации спортивной формы).

Продолжительность каждого периода годичного цикла учебно-тренировочного занятия зависит от возраста и квалификации учащихся, а также календаря спортивных и физкультурных мероприятий.

Годовой учебно-тренировочный план спортсмена-ориентировщика при наличии зимнего и летнего соревновательного сезона состоит из двух подготовительных, двух соревновательных и одного переходного периода. Для групп спортсменов, определивших свою специализацию на ССМ, рекомендуется трехпериодный годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки.

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

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

Техника—это приемы работы с компасом, измерение расстояния, движение по площадным и линейным ориентирам, выдерживание направления, преодоление препятствий и т. д.

Тактика—это выбор определенных приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Количество технических и тактических приемов накапливается у ориентировщика с опытом участия в соревнованиях. Для этого нужно вести дневник и записывать и удачные, и неудачные находки. Удачные — отрабатывать на тренировках и использовать в дальнейшем, а от неудачных — быстрее избавляться.

Одной из задач спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов, а так же участие в организации и проведении соревнований по спортивному ориентированию в качестве судьи. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Большое значение для повышения эффективности подготовки спортсменов приобретают вопросы восстановления после выполнения физической нагрузки, поскольку отдых - составная часть тренировочного процесса. Научно-обоснованное использование различных восстановительных средств, тесно связанное со спецификой тренировочного процесса, позволяет существенно повысить его качество, избежать перегрузок, не допускать переутомления и перетренированности.

Соотношение видов спортивной подготовки в общем времени, отводимом на спортивную подготовку, зависит от спортивной дисциплины, в которой специализируются конкретные учащиеся, их специализации, этапа спортивной подготовки, особенностей определенного учебно-тренировочного цикла, решаемых в определенном учебно-тренировочном занятии задач, индивидуальных особенностей учащихся.

В большинстве циклических видов спорта, в том числе и в спортивном ориентировании, учебно-тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три вида:

- выполняемые в аэробном режиме,
- выполняемые в смешанном (аэробно-анаэробном) режимах,
- выполняемые в анаэробном режиме.

Учебно-тренировочные нагрузки имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности, которые зависят от длины дистанции и скорости ее преодоления.

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

### ЭНП 1 года обучения

#### *Теоретическая подготовка*

1. История возникновения вида спорта и его развитие. Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.
2. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о физической культуре и спорте.
3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена учащихся при занятиях физической культурой и спортом суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами.
4. Закаливание организма. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля.
6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. Понятие о технических элементах вида спорта.
7. Режим дня и питание учащихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса.
8. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.

#### *Общая физическая подготовка.*

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

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

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

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

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

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

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

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

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

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

### ***Специальная физическая подготовка.***

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

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

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

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

### ***Техническая подготовка.***

Чтение карты — важный технический прием. Особенно много времени на него тратят новички. Глядя на карту, за условными знаками надо видеть местность, глядя на местность — видеть карту. Быстрое чтение, а главное, понимание карты должно постоянно отрабатываться на тренировках. После тренировки, во время «заминочного» бега, желательно на бегу читать любую отвлеченную карту. Нужно учиться понимать и читать карту с любым ландшафтом: местность с оврагами, мелкосопочником, крупным рельефом, пойменную, с густой сетью дорог и т. д. Новички начинают с чтения карты во время ходьбы, мастера читают карту, почти не снижая скорости бега. При движении по местности с чтением карты нужно использовать прием с применением большого пальца: на старте спортсмен держит карту таким образом, чтобы большой палец левой руки располагался вдоль предполагаемого направления движения, а ноготь отмечал место старта. Остановившись в какой-то момент на дистанции и определив свое место нахождения, палец перемещают в соответствующую точку. И так на протяжении всей дистанции. Этот прием помогает значительно экономить время: отпадает необходимость при каждой остановке просматривать все поле карты и отыскивать на ней свою точку местонахождения.

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.

### ***Тактическая подготовка.***

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

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

Контрольные упражнения и соревнования.

Участие в течении года для группы 1 года в 2 соревнованиях по ОФП

### ***Инструкторская практика.***

Решение этой задачи целесообразно начинать уже на этапе начальной подготовки.

Учащиеся этапа начальной подготовки должны овладеть принятой в легкой атлетике терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку.

### ***Медицинские, медико-биологические мероприятия***

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

Перед началом занятий, как правило, проводится первичное обследование, которое включает общий и спортивный анамнез, исследование физического развития, функциональные пробы. Диспансерное обследование обязательно включает в себя электрокардиографию, обследование терапевтом, невропатологом, хирургом, ларингологом, стоматологом. Обобщая результаты медицинского обследования, врач делает заключение о состоянии здоровья спортсмена, назначает, если это необходимо, лечение, определяют предел допустимых нагрузок.

## **ЭНП 2-3 годов обучения**

### ***Теоретическая подготовка.***

1. История возникновения вида спорта и его развитие. Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
2. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. 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.
3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена учащихся при занятиях физической культурой и спортом суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
4. Закаливание организма. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
7. Режим дня и питание учащихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
8. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

### ***Общая физическая подготовка.***

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

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

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

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

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

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

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

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

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

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

обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;

выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомых лесов.

### ***Специальная физическая подготовка.***

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

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

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

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

### ***Техническая подготовка.***

Чтение карты — важный технический прием. Особенно много времени на него тратят новички. Глядя на карту, за условными знаками надо видеть местность, глядя на местность — видеть карту. Быстрое чтение, а главное, понимание карты должно постоянно отрабатываться на тренировках. После тренировки, во время «заминочного» бега, желательно на бегу читать любую отвлеченную карту. Нужно учиться понимать и читать карту с любым ландшафтом: местность с оврагами, мелкосопочником, крупным рельефом, пойменную, с густой сетью дорог и т. д. Новички начинают с чтения карты во время ходьбы, мастера читают карту, почти

не снижая скорости бега. При движении по местности с чтением карты нужно использовать прием с применением большого пальца: на старте спортсмен держит карту таким образом, чтобы большой палец левой руки располагался вдоль предполагаемого направления движения, а ноготь отмечал место старта. Остановившись в какой-то момент на дистанции и определив свое место нахождения, палец перемещают в соответствующую точку. И так на протяжении всей дистанции. Этот прием помогает значительно экономить время: отпадает необходимость при каждой остановке просматривать все поле карты и отыскивать на ней свою точку местонахождения.

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.

#### ***Тактическая подготовка.***

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

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

Контрольные упражнения и соревнования.

Участие в течении года для групп 2-3 года в 2 соревнованиях по ОФП.

#### ***Инструкторская практика.***

Учащиеся этапа начальной подготовки должны овладеть принятой в спортивном ориентировании терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку.

#### ***Медицинские, медико-биологические мероприятия***

Прохождение углублённого медицинского обследования проводится во врачебно-физкультурном диспансере, которое включает общий и спортивный анамнез, исследование физического развития, функциональные пробы. Диспансерное обследование обязательно включает в себя электрокардиографию, обследование терапевтом, невропатологом, гинекологом, хирургом, ларингологом, стоматологом. Обобщая результаты медицинского обследования, тренер-преподаватель совместно с врачом делают заключение о состоянии здоровья спортсмена, назначают, если это необходимо, лечение, определяют предел допустимых нагрузок.

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

### УТЭ 1 года обучения

#### *Теоретическая подготовка.*

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни.
2. История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.
3. Режим дня и питание учащихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям.
4. Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.
5. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
6. Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося. Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
7. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Понятность. Спортивная техника и тактика.
8. Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
9. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.
10. Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

#### *Общая физическая подготовка.*

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

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

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

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

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

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

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

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

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

***Специальная физическая подготовка.***

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

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

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

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

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

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

Годовой план учебно-тренировочных занятий спортсменов-ориентировщиков при наличии зимнего и летнего соревновательного сезона состоит из двух подготовительных, двух соревновательных и переходного периода (на учебно-тренировочном этапе подготовки целесообразно проводить специализацию на «летников» и «зимников»). Для всех групп спортсменов, проживающих в бесснежных районах, и на этапе спортивного совершенствования рекомендуется трехпериодный годичный план подготовки.

В большинстве циклических видов спорта, в том числе и в спортивном ориентировании, тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три вида: выполняемые в аэробном, смешанном (аэробно-анаэробном) и анаэробном режимах.

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

## Классификация интенсивности тренировочных нагрузок

Зона энергообразования	Интенсивность нагрузки	ЧСС уд/мин	La мМоль/л	Длительность работы
I. Аэробная (общая выносливость)	низкая	до 130	2	несколько часов
II. Пороговая зона	средняя	131 - 175	3 - 4	1 - 2 часа
III. Аэробно-анаэробная	высокая	176 - 189	до 10	до 10 мин
IV. Анаэробная-гликолитическая (скоростная выносливость)	субмаксимальная	190 - 200	10-11	от 15 с до 3 мин
V. Анаэробная-алактатная (скоростно-силовые качества)	максимальная	максимальная	12 и более	до 10 с

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

Показатель подготовки	Подготовительный период			Зимний соревновательный			Подготовительный период		Летний соревновательный период				Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Тренир. дней	12	13	14	20	18	14	18	18	16	15	14	14	186
Тренировок	12	13	14	24	20	14	22	20	18	17	16	14	204
Бег, км 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	110	130	140	160	130	90	140	160	150	130	120	100	1560

**Техническая подготовка.**

Технические приемы в ориентировании — это чтение карты — важный технический прием. Особенно много времени на него тратят новички. Глядя на карту, за условными знаками надо видеть местность, глядя на местность — видеть карту. Быстрое чтение, а главное, понимание карты должно постоянно отрабатываться на тренировках. После тренировки, во время «заминочного» бега, желательно на бегу читать любую отвлеченную карту. Нужно учиться понимать и читать карту с любым ландшафтом: местность с оврагами,

мелкосопочником, крупным рельефом, пойменную, с густой сетью дорог и т. д. Новички начинают с чтения карты во время ходьбы, мастера читают карту, почти не снижая скорости бега. При движении по местности с чтением карты нужно использовать прием с применением большого пальца: на старте спортсмен держит карту таким образом, чтобы большой палец левой руки располагался вдоль предполагаемого направления движения, а ноготь отмечал место старта. Остановившись в какой-то момент на дистанции и определив свое место нахождения, палец перемещают в соответствующую точку. И так на протяжении всей дистанции. Этот прием помогает значительно экономить время: отпадает необходимость при каждой остановке просматривать все поле карты и отыскивать на ней свою точку местонахождения. Определение азимута движения по карте: иногда нужен «грубый» азимут, а иногда «точный». «Грубый» азимут используется при выходе на большой площадной или линейный ориентир. При его определении нужно сориентировать карту и встать лицом в направлении движения. Карту можно сориентировать разными приемами: по линиям местности, по солнцу (зная, что в полдень оно на юге). Снятие «точного» азимута проводится с прикладыванием компаса к карте, вращением ампулы компаса с рисками и т.д. Этот прием необходимо доводить до автоматизма и пользоваться им в движении. Прежде всего надо отрабатывать правильность работы с компасом, помня об ошибках, которые уводят спортсмена на 180 градусов от нужного направления: -неправильно приложена плата компаса к точкам «откуда» и «куда» иду; -при установке линий на дне колбы компаса параллельно меридиану карты северные риски поставлены на юг. Технику работы с компасом при определении азимута можно отрабатывать в лесу, на стадионе, в спортзале, манеже и т. д.

Техника бега. Техника бега у ориентировщика особенная. Она обусловлена спецификой дистанции в спортивном ориентировании: спуски, подъемы, болота, камни, буреломы, крапива. В подъем ориентировщик бежит, ставя ногу на полную стопу, активно работая руками. Шаг укорачивается, а чтобы поддержать скорость, частота увеличивается. Травмы ног у ориентировщика редки, его спасает особый психологический настрой, нога спортсмена всегда подсознательно готова к подвоху. Необходимо на тренировках учить преодолевать поваленное дерево не «прыжком оленя», а экономя силы, «переваливать» через препятствие, не поднимая высоко центр тяжести. Техника «взятия» КП. Логика действий на этапе до КП должна быть проста: — где стоит (ориентир) — откуда бегу (привязка) — выбор пути на привязку. Именно в такой очередности должен рассуждать спортсмен, планируя прохождение очередного отрезка от КП до КП. Новички этот план составляют после отметки на очередном КП. Мастера планируют путь на третий КП еще при движении на второй. Где стоит. Нужно искать не призмы КП, а место (ориентир), где он стоит. Откуда бегу. Привязкой должен служить четкий ориентир, желателен по ходу движения. Главное, ориентир-привязка не должен стать дополнительным КП, который нужно искать. Далее выбор пути на привязку.

Техника подхода и ухода с КП. Новичка можно отличить сразу. Он радостно подбежит к КП, сверит номер КП и номер карточки, может переложить карту для удобства в другую руку, отметиться. Затем долго будет искать свое местонахождение на карте, сориентирует ее и, наконец, сообразив, в какой стороне очередной КП, начнет движение. Растерявшись на КП, он не только теряет драгоценное время, но и помогает сопернику найти КП, играя роль маяка. Мастер точно знает, с какой стороны подходить к КП и, главное, куда с него уходить.

### ***Тактическая подготовка.***

Тактические приемы можно разделить на группы:

- движение по азимуту;
- движение по ситуации;
- движение по рельефу;
- комбинированное движение.

Движение по азимуту — это движение по прямой. Путь по прямой от КП до КП самый короткий (теоретически), но рискованный.

Движение по ситуации — это движение по тропам, дорогам, контурам и т. д. Этот путь более длинный, но и более надежный.

Движение по рельефу. Этот тактический прием выделяется отдельно. Рельеф забирает у спортсмена силы и скорость. Например, в чистом парковом лесу скорость бега с подъемом 50 м на 1 км пути снижается по сравнению с ровным участком на 40%.

Комбинированное движение. Тактика комбинированного движения — это тактика мастеров. Только мастер умело и хладнокровно может выбирать среди множества вариантов наиболее целесообразный маршрут и реализовывать его. Скорость бега на различных участках местности можно оценить с помощью коэффициентов. Зная скорость бега на твердой дороге, с помощью таблицы нетрудно определить время, которое будет затрачено на преодоление местности с иной почвой, растительностью, крутизной склонов и т.д. Так, измерив путь по карте через редкий молодой сосняк и получив расстояние 450 м, умножаем его на коэффициент беговой проходимости 1,27 и определяем эквивалентную длину пути, равную 571,5 м. Поскольку каждый спортсмен знает свою скорость бега по твердой дороге, можно легко подсчитать время, которое потребуется ему на прохождение избранного маршрута. Однако в ходе соревнований у спортсмена нет возможности прибегнуть к расчетам и измерениям. Поэтому выбор варианта производится интуитивно, с учетом основных принципов, которые мы попытаемся сформулировать ниже. Принципы выбора варианта. Принцип скорейшего достижения цели. Выбирать следует самый быстрый вариант (то есть, вариант с наименьшей эквивалентной длиной). Исключения из этого правила могут быть обусловлены применением других принципов, описанных ниже, главным образом, принципа надежности ориентирования. Принцип надежности ориентирования. Следует избегать вариантов, которые могут привести к ошибкам в ориентировании. Например, при наличии длинного азимутного хода в условиях плохой видимости и отсутствии надежных опорных ориентиров, что может привести к значительным отклонениям при беге в заданном направлении по компасу, желательно рассмотреть альтернативные варианты.

### *Судейская практика.*

Судейскую подготовку необходимо начинать с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Теоретическое обучение заключается в изучении правил соревнований по спортивному ориентированию. Наиболее полное знание правил соревнований по виду спорта позволяет спортсмену уже с первого года занятий избежать ряда досадных ошибок во время подготовки и участия в соревнованиях. В тренировочных группах теоретическую подготовку спортсмены получают в виде разборов соревнований, различных ошибок спортсменов на соревнованиях и оценок этих ошибок судьями.

Практическая подготовка учащихся заключается в помощи при постановке дистанции, оформления места старта, финиша, в практике судейства на соревнованиях в качестве судьи-контролера, помощника судьи на старте и финише, помощи в работе секретариата и комендантской службы.

Необходимо планировать участие спортсменов в семинарах, курсах, школах по подготовке судей.

### *Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.*

Прохождение углубленного медицинского обследования проводится во врачебно-физкультурном диспансере.

Средства и методы восстановления:

Баня-сауна. Всего в зависимости от самочувствия и проделанной тренировочной нагрузки спортсменам рекомендовалось делать по 2-3 захода в сауну.

Вибрационный массаж. Вибромассажу подвергаются основные мышечные группы верхних и нижних конечностей, а также туловищ.

Гидромассаж в тёплой ванне. Гидромассаж проводится за счёт воздействия водной струей на тело атлета, находящегося в тёплой воде. Водная струя подается под напором от 2 до 5 атм. на заднюю и переднюю поверхности тела и нижние конечности в течение 7-10 мин. Температура воды +36°-38° С. Данная процедура осуществлялась спустя 30-45 мин после тренировочных занятий.

Контрастный душ. Контрастный душ применяется сразу после тренировочного занятия с поочередным чередованием воздействия горячей (t + 40°-42° С) и холодной (до t+18°С) водой. Длительность горячего душа - 30-40 с, холодного - 15-20 с. Смена температур осуществлялась 5-6 раз. Общее время процедуры - 10-12 мин.

Ручной массаж (общий и локальный) проводится после выполнения тренировочных нагрузок.

Хвойная ванна. В пресной воде (t +36°-38° С) растворяют хвойный экстракт. Продолжительность процедуры - 10-15 мин. Хвойная ванна использовалась после тренировок.

## УТЭ 2 года обучения

### *Теоретическая подготовка.*

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни.
2. История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.
3. Режим дня и питание учащихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям.
4. Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
5. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
6. Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося. Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
7. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Понятность. Спортивная техника и тактика.
8. Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
9. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.
10. Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

### *Общая физическая подготовка.*

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

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение

общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

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

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

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

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

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

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

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

### ***Специальная физическая подготовка.***

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

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

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

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

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

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

Годовой план учебно-тренировочных занятий юных спортсменов-ориентировщиков при наличии зимнего и летнего соревновательного сезона состоит из двух подготовительных, двух соревновательных и переходного периода (на учебно-тренировочном этапе подготовки целесообразно проводить специализацию на «летников» и «зимников»). Для всех групп спортсменов, проживающих в бесснежных районах, и на этапе спортивного совершенствования рекомендуется трехпериодный годичный план подготовки.

В большинстве циклических видов спорта, в том числе и в спортивном ориентировании, тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три вида: выполняемые в аэробном, смешанном (аэробно-анаэробном) и анаэробном режимах.

Тренировочные нагрузки имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности, которые зависят от длины дистанции и скорости ее преодоления. Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является анаэробный порог (АнП), при этом ЧСС находится в пределах 174+6 уд/мин. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки считается критическая скорость (КС), при которой организм спортсмена

выходит на уровень максимального потребления кислорода (МПК), что соответствует ЧСС=185+10 уд/мин. АнП отражает качественные метаболические изменения в организме и является переходным режимом энергообеспечения — от преимущественно аэробного к преимущественно анаэробному. Поэтому учет индивидуальной скорости бега на уровне АнП у спортсменов-ориентировщиков позволит четко определить направленность тренировочного воздействия.

#### Классификация интенсивности тренировочных нагрузок

Зона энергообразования	Интенсивность нагрузки	ЧСС уд/мин	La мМоль/л	Длительность работы
I. Аэробная (общая выносливость)	низкая	до 130	2	несколько часов
II. Пороговая зона	средняя	131-175	3-4	1-2 часа
III. Аэробно-анаэробная	высокая	176-189	до 10	до 10 мин
IV. Анаэробная-гликолитическая (скоростная выносливость)	субмаксимальная	190-200	10-11	от 15 с до 3 мин
V. Анаэробная-алактатная (скоростно-силовые качества)	максимальная	максимальная	12 и более	до 10 с

#### Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков в УТГ 2 года обучения

Показатель подготовки	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	
Тренир. дней	16	17	18	22	20	16	21	22	20	16	16	16	220
Тренировок	16	17	18	26	22	16	26	24	22	18	18	18	241
Бег, км 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

#### *Техническая подготовка.*

Технические приемы в ориентировании — это чтение карты — важный технический прием. Особенно много времени на него тратят новички. Глядя на карту, за условными знаками надо видеть местность, глядя на местность — видеть карту. Быстрое чтение, а главное, понимание карты должно постоянно отрабатываться на тренировках. После тренировки, во время «заминочного» бега, желательно на бегу читать любую отвлеченную карту. Нужно учиться понимать и читать карту с любым ландшафтом: местность с оврагами, мелкосопочником, крупным рельефом, пойменную, с густой сетью дорог и т. д. Новички начинают с чтения карты во время ходьбы, мастера читают карту, почти не снижая скорости

бега. При движении по местности с чтением карты нужно использовать прием с применением большого пальца: на старте спортсмен держит карту таким образом, чтобы большой палец левой руки располагался вдоль предполагаемого направления движения, а ноготь отмечал место старта. Остановившись в какой-то момент на дистанции и определив свое место нахождения, палец перемещают в соответствующую точку. И так на протяжении всей дистанции. Этот прием помогает значительно экономить время: отпадает необходимость при каждой остановке просматривать все поле карты и отыскивать на ней свою точку местонахождения. Определение азимута движения по карте: иногда нужен «грубый» азимут, а иногда «точный». «Грубый» азимут используется при выходе на большой площадной или линейный ориентир. При его определении нужно сориентировать карту и встать лицом в направлении движения. Карту можно сориентировать разными приемами: по линиям местности, по солнцу (зная, что в полдень оно на юге). Снятие «точного» азимута проводится с прикладыванием компаса к карте, вращением ампулы компаса с рисками и т.д. Этот прием необходимо доводить до автоматизма и пользоваться им в движении. Прежде всего надо отрабатывать правильность работы с компасом, помня об ошибках, которые уводят спортсмена на 180 градусов от нужного направления: -неправильно приложена плата компаса к точкам «откуда» и «куда» иду; -при установке линий на дне колбы компаса параллельно меридиану карты северные риски поставлены на юг. Технику работы с компасом при определении азимута можно отрабатывать в лесу, на стадионе, в спортзале, манеже и т. д.

Техника бега. Техника бега у ориентировщика особенная. Она обусловлена спецификой дистанции в спортивном ориентировании: спуски, подъемы, болота, камни, буреломы, крапива. В подъем ориентировщик бежит, ставя ногу на полную стопу, активно работая руками. Шаг укорачивается, а чтобы поддержать скорость, частота увеличивается. Травмы ног у ориентировщика редки, его спасает особый психологический настрой, нога спортсмена всегда подсознательно готова к подвоху. Необходимо на тренировках учить преодолевать поваленное дерево не «прыжком оленя», а экономя силы, «переваливать» через препятствие, не поднимая высоко центр тяжести. Техника «взятия» КП. Логика действий на этапе до КП должна быть проста: — где стоит (ориентир) — откуда бегу (привязка) — выбор пути на привязку. Именно в такой очередности должен рассуждать спортсмен, планируя прохождение очередного отрезка от КП до КП. Новички этот план составляют после отметки на очередном КП. Мастера планируют путь на третий КП еще при движении на второй. Где стоит. Нужно искать не призмы КП, а место (ориентир), где он стоит. Откуда бегу. Привязкой должен служить четкий ориентир, желательный по ходу движения. Главное, ориентир-привязка не должен стать дополнительным КП, который нужно искать. Далее выбор пути на привязку.

Техника подхода и ухода с КП. Новичка можно отличить сразу. Он радостно подбежит к КП, сверит номер КП и номер карточки, может переложить карту для удобства в другую руку, отметиться. Затем долго будет искать свое местонахождение на карте, сориентирует ее и, наконец, сообразив, в какой стороне очередной КП, начнет движение. Растерявшись на КП, он не только теряет драгоценное время, но и помогает сопернику найти КП, играя роль маяка. Мастер точно знает, с какой стороны подходить к КП и, главное, куда с него уходить.

### *Тактическая подготовка.*

Тактические приемы можно разделить на группы:

- движение по азимуту;
- движение по ситуации;
- движение по рельефу;
- комбинированное движение.

Движение по азимуту — это движение по прямой. Путь по прямой от КП до КП самый короткий (теоретически), но рискованный.

Движение по ситуации — это движение по тропам, дорогам, контурам и т. д. Этот путь более длинный, но и более надежный.

Движение по рельефу. Этот тактический прием выделяется отдельно. Рельеф забирает у спортсмена силы и скорость. Например, в чистом парковом лесу скорость бега с подъемом 50м на 1км пути снижается по сравнению с ровным участком на 40%.

Комбинированное движение. Тактика комбинированного движения — это тактика мастеров. Только мастер умело и хладнокровно может выбирать среди множества вариантов наиболее целесообразный маршрут и реализовывать его. Скорость бега на различных участках местности можно оценить с помощью коэффициентов. Зная скорость бега на твердой дороге, с помощью таблицы нетрудно определить время, которое будет затрачено на преодоление местности с иной почвой, растительностью, крутизной склонов и т.д. Так, измерив путь по карте через редкий молодой сосняк и получив расстояние 450м, умножаем его на коэффициент беговой проходимости 1,27 и определяем эквивалентную длину пути, равную 571,5м. Поскольку каждый спортсмен знает свою скорость бега по твердой дороге, можно легко подсчитать время, которое потребуется ему на прохождение избранного маршрута. Однако в ходе соревнований у спортсмена нет возможности прибегнуть к расчетам и измерениям. Поэтому выбор варианта производится интуитивно, с учетом основных принципов, которые мы попытаемся сформулировать ниже. Принципы выбора варианта. Принцип скорейшего достижения цели. Выбирать следует самый быстрый вариант (то есть, вариант с наименьшей эквивалентной длиной). Исключения из этого правила могут быть обусловлены применением других принципов, описанных ниже, главным образом, принципа надежности ориентирования. Принцип надежности ориентирования. Следует избегать вариантов, которые могут привести к ошибкам в ориентировании. Например, при наличии длинного азимутного хода в условиях плохой видимости и отсутствии надежных опорных ориентиров, что может привести к значительным отклонениям при беге в заданном направлении по компасу, желательно просмотреть альтернативные варианты.

### *Судейская практика.*

Теоретическое обучение заключается в изучении правил соревнований по спортивному ориентированию. Наиболее полное знание правил соревнований по виду спорта позволяет спортсмену уже с первого года занятий избежать ряда досадных ошибок во время подготовки и участия в соревнованиях. В тренировочных группах теоретическую подготовку спортсмены получают в виде разборов соревнований, различных ошибок спортсменов на соревнованиях и оценок этих ошибок судьями.

Практическая подготовка учащихся заключается в помощи при постановке дистанции, оформления места старта, финиша, в практике судейства на соревнованиях в качестве судьи-контролера, помощника судьи на старте и финише, помощи в работе секретариата и комендантской службы.

Необходимо планировать участие спортсменов тренировочных групп в семинарах, курсах, школах по подготовке судей.

### *Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.*

Прохождение углубленного медицинского обследования проводится во врачебно-физкультурном диспансере.

Средства и методы восстановления:

Баня-сауна. Всего в зависимости от самочувствия и проделанной тренировочной нагрузки спортсменам рекомендовалось делать по 2-3 захода в сауну.

Вибрационный массаж. Вибромассажу подвергаются основные мышечные группы верхних и нижних конечностей, а также туловищ.

Гидромассаж в тёплой ванне. Гидромассаж проводится за счёт воздействия водной струей на тело атлета, находящегося в тёплой воде. Водная струя подается под напором от 2 до 5 атм. на заднюю и переднюю поверхности тела и нижние конечности в течение 7-10 мин.

Температура воды +36°-38° С. Данная процедура осуществлялась спустя 30-45 мин после тренировочных занятий.

Контрастный душ. Контрастный душ применяется сразу после тренировочного занятия с поочередным чередованием воздействия горячей (t + 40°-42° С) и холодной (до t+18°С) водой. Длительность горячего душа - 30-40 с, холодного - 15-20 с. Смена температур осуществлялась 5-6 раз. Общее время процедуры - 10-12 мин.

Ручной массаж (общий и локальный) проводится после выполнения тренировочных нагрузок

Хвойная ванна. В пресной воде (t +36°-38° С) растворяют хвойный экстракт. Продолжительность процедуры - 10-15 мин. Хвойная ванна использовалась после тренировок.

### УТЭ 3 года обучения

#### *Теоретическая подготовка.*

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни.
2. История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.
3. Режим дня и питание учащихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям.
4. Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.
5. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
6. Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося. Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
7. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Понятность. Спортивная техника и тактика.
8. Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
9. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.
10. Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

#### *Общая физическая подготовка.*

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

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

Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

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

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

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

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

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

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

### *Специальная физическая подготовка.*

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 10 км. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 60, 100 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

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

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

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

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

Годовой план учебно-тренировочных занятий юных спортсменов-ориентировщиков при наличии зимнего и летнего соревновательного сезона состоит из двух подготовительных, двух соревновательных и переходного периода (на учебно-тренировочном этапе подготовки нецелесообразно проводить специализацию на «летников» и «зимников»). Для всех групп спортсменов, проживающих в бесснежных районах, и на этапе спортивного совершенствования рекомендуется трехпериодный годичный план подготовки.

В большинстве циклических видов спорта, в том числе и в спортивном ориентировании, тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три вида: выполняемые в аэробном, смешанном (аэробно-анаэробном) и анаэробном режимах.

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

у спортсменов-ориентировщиков позволит четко определить направленность тренировочного воздействия.

### Классификация интенсивности тренировочных нагрузок

Зона энергообразования	Интенсивность нагрузки	ЧСС уд/мин	La мМоль/л	Длительность работы
I. Аэробная (общая выносливость)	низкая	до 130	2	несколько часов
II. Пороговая зона	средняя	131 - 175	3 - 4	1 - 2 часа
III. Аэробно- анаэробная	высокая	176 - 189	до 10	до 10 мин
IV. Анаэробная-гликолитическая (скоростная выносливость)	субмаксимальная	190 - 200	10-11	от 15 с до 3 мин
V. Анаэробная-алактатная (скоростно- силовые качества)	максимальная	максимальная	12 и более	до 10 с

### Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков в УТГ 3-го года обучения

Показатель подготовки	Подготовительный период			Зимний соревновательный			Подготовительный период			Летний соревновательный период			Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Тренир. дней	17	19	19	25	22	16	23	24	22	18	18	17	240
Тренировок	17	19	22	28	24	16	28	26	24	20	19	19	262
Бег. км I зона	90	95	50	23	19	19	100	120	80	60	60	80	806
II зона	60	70	15	20	23	15	60	95	115	108	85	50	716
III зона	14	18	5	7	8	6	12	23	25	30	32	22	202
IV зона	4	5	-	-	-	-	6	8	5	8	9	4	49
СБУ. км	2	2	-	-	-	-	2	4	5	4	4	4	27
Всего	170	190	70	50	50	40	190	250	230	210	190	160	1800
Лыжи, км I зона	-	-	90	90	70	50							300
II зона	-	-	50	85	85	26							246
III зона	-	-	15	17	19	12							63
IV зона	-	-	5	8	6	2							21
Всего	-	-	160	200	180	90							630
Общий объем, км	170	190	230	250	230	130	190	250	230	210	190	160	2430

### *Техническая подготовка.*

Технические приемы в ориентировании — это чтение карты — важный технический прием. Особенно много времени на него тратят новички. Глядя на карту, за условными знаками надо видеть местность, глядя на местность — видеть карту. Быстрое чтение, а главное, понимание карты должно постоянно отрабатываться на тренировках. После тренировки, во время «заминочного» бега, желательно на бегу читать любую отвлеченную карту. Нужно учиться понимать и читать карту с любым ландшафтом: местность с оврагами, мелкосопочником, крупным рельефом, пойменную, с густой сетью дорог и т. д. Новички начинают с чтения карты во время ходьбы, мастера читают карту, почти не снижая скорости бега. При движении по местности с чтением карты нужно использовать прием с применением большого пальца: на старте спортсмен держит карту таким образом, чтобы большой палец левой руки располагался вдоль предполагаемого направления движения, а ноготь отмечал место старта. Остановившись в какой-то момент на дистанции и определив свое место нахождения, палец перемещают в соответствующую точку. И так на протяжении всей дистанции. Этот прием помогает значительно экономить время: отпадает необходимость при каждой остановке просматривать все поле карты и отыскивать на ней свою точку местонахождения. Определение азимута движения по карте: иногда нужен «грубый» азимут, а иногда «точный». «Грубый» азимут используется при выходе на большой площадной или линейный ориентир. При его определении нужно сориентировать карту и встать лицом в направлении движения. Карту можно сориентировать разными приемами: по линиям местности, по солнцу (зная, что в полдень оно на юге). Снятие «точного» азимута проводится с прикладыванием компаса к карте, вращением ампулы компаса с рисками и т.д. Этот прием необходимо доводить до автоматизма и пользоваться им в движении. Прежде всего надо отрабатывать правильность работы с компасом, помня об ошибках, которые уводят спортсмена на 180 градусов от нужного направления: -неправильно приложена плата компаса к точкам «откуда» и «куда» иду; -при установке линий на дне колбы компаса параллельно меридиану карты северные риски поставлены на юг. Технику работы с компасом при определении азимута можно отрабатывать в лесу, на стадионе, в спортзале, манеже и т. д.

Техника бега. Техника бега у ориентировщика особенная. Она обусловлена спецификой дистанции в спортивном ориентировании: спуски, подъемы, болота, камни, буреломы, крапива. В подъем ориентировщик бежит, ставя ногу на полную стопу, активно работая руками. Шаг укорачивается, а чтобы поддержать скорость, частота увеличивается. Травмы ног у ориентировщика редки, его спасает особый психологический настрой, нога спортсмена всегда подсознательно готова к подвоху. Необходимо на тренировках учить преодолевать поваленное дерево не «прыжком оленя», а экономя силы, «переваливать» через препятствие, не поднимая высоко центр тяжести. Техника «взятия» КП. Логика действий на этапе до КП должна быть проста: — где стоит (ориентир) — откуда бегу (привязка) — выбор пути на привязку. Именно в такой очередности должен рассуждать спортсмен, планируя прохождение очередного отрезка от КП до КП. Новички этот план составляют после отметки на очередном КП. Мастера планируют путь на третий КП еще при движении на второй. Где стоит. Нужно искать не призмы КП, а место (ориентир), где он стоит. Откуда бегу. Привязкой должен служить четкий ориентир, желательно по ходу движения. Главное, ориентир-привязка не должен стать дополнительным КП, который нужно искать. Далее выбор пути на привязку.

Техника подхода и ухода с КП. Новичка можно отличить сразу. Он радостно подбежит к КП, сверит номер КП и номер карточки, может переложить карту для удобства в другую руку, отметиться. Затем долго будет искать свое местонахождение на карте, сориентирует ее и, наконец, сообразив, в какой стороне очередной КП, начнет движение. Растерявшись на КП, он не только теряет драгоценное время, но и помогает сопернику найти КП, играя роль маяка. Мастер точно знает, с какой стороны подходить к КП и, главное, куда с него уходить.

### *Тактическая подготовка.*

Тактические приемы можно разделить на группы:

- движение по азимуту;
- движение по ситуации;
- движение по рельефу;
- комбинированное движение.

Движение по азимуту — это движение по прямой. Путь по прямой от КП до КП самый короткий (теоретически), но рискованный.

Движение по ситуации — это движение по тропам, дорогам, контурам и т. д. Этот путь более длинный, но и более надежный.

Движение по рельефу. Этот тактический прием выделяется отдельно. Рельеф забирает у спортсмена силы и скорость. Например, в чистом парковом лесу скорость бега с подъемом 50м на 1км пути снижается по сравнению с ровным участком на 40%.

Комбинированное движение. Тактика комбинированного движения — это тактика мастеров. Только мастер умело и хладнокровно может выбирать среди множества вариантов наиболее целесообразный маршрут и реализовывать его. Скорость бега на различных участках местности можно оценить с помощью коэффициентов. Зная скорость бега на твердой дороге, с помощью таблицы нетрудно определить время, которое будет затрачено на преодоление местности с иной почвой, растительностью, крутизной склонов и т.д. Так, измерив путь по карте через редкий молодой сосняк и получив расстояние 450м, умножаем его на коэффициент беговой проходимости 1,27 и определяем эквивалентную длину пути, равную 571,5м. Поскольку каждый спортсмен знает свою скорость бега по твердой дороге, можно легко подсчитать время, которое потребуется ему на прохождение избранного маршрута. Однако в ходе соревнований у спортсмена нет возможности прибегнуть к расчетам и измерениям. Поэтому выбор варианта производится интуитивно, с учетом основных принципов, которые мы попытаемся сформулировать ниже. Принципы выбора варианта. Принцип скорейшего достижения цели. Выбирать следует самый быстрый вариант (то есть, вариант с наименьшей эквивалентной длиной). Исключения из этого правила могут быть обусловлены применением других принципов, описанных ниже, главным образом, принципа надежности ориентирования. Принцип надежности ориентирования. Следует избегать вариантов, которые могут привести к ошибкам в ориентировании. Например, при наличии длинного азимутного хода в условиях плохой видимости и отсутствии надежных опорных ориентиров, что может привести к значительным отклонениям при беге в заданном направлении по компасу, желательно рассмотреть альтернативные варианты.

### *Судейская практика.*

Теоретическое обучение заключается в изучении правил соревнований по спортивному ориентированию. Наиболее полное знание правил соревнований по виду спорта позволяет спортсмену уже с первого года занятий избежать ряда досадных ошибок во время подготовки и участия в соревнованиях. В тренировочных группах теоретическую подготовку спортсмены получают в виде разборов соревнований, различных ошибок спортсменов на соревнованиях и оценок этих ошибок судьями.

Практическая подготовка учащихся заключается в помощи при постановке дистанции, оформлении места старта, финиша, в практике судейства на соревнованиях в качестве судьи-контролера, помощника судьи на старте и финише, помощи в работе секретариата и комендантской службы.

Необходимо планировать участие спортсменов в семинарах, курсах по подготовке судей по спортивному ориентированию.

### ***Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.***

Углубленное медицинское обследование осуществляется во врачебно-физкультурном диспансере.

Средства и методы восстановления:

Баня-сауна. Всего в зависимости от самочувствия и проделанной тренировочной нагрузки спортсменам рекомендовалось делать по 2-3 захода в сауну.

Вибрационный массаж. Вибромассажу подвергаются основные мышечные группы верхних и нижних конечностей, а также туловищ.

Гидромассаж в тёплой ванне. Гидромассаж проводится за счёт воздействия водной струей на тело атлета, находящегося в тёплой воде. Водная струя подается под напором от 2 до 5 атм. на заднюю и переднюю поверхности тела и нижние конечности в течение 7-10 мин. Температура воды +36°-38° С. Данная процедура осуществлялась спустя 30-45 мин после тренировочных занятий.

Контрастный душ. Контрастный душ применяется сразу после тренировочного занятия с поочередным чередованием воздействия горячей ( $t + 40^{\circ}\text{-}42^{\circ}\text{ C}$ ) и холодной (до  $t+18^{\circ}\text{C}$ ) водой. Длительность горячего душа - 30-40 с, холодного - 15-20 с. Смена температур осуществлялась 5-6 раз. Общее время процедуры - 10-12 мин.

Ручной массаж (общий и локальный) проводится после выполнения тренировочных нагрузок

Хвойная ванна. В пресной воде ( $t + 36^{\circ}\text{-}38^{\circ}\text{ C}$ ) растворяют хвойный экстракт. Продолжительность процедуры - 10-15 мин. Хвойная ванна использовалась после тренировок.

### **УТЭ 4-5 годов обучения**

#### ***Теоретическая подготовка.***

1. Режим дня и питание учащихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
2. Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
3. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
4. Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося. Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
5. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
6. Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
7. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
8. Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

### ***Общая физическая подготовка.***

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

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

Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

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

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

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

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

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

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

### ***Специальная физическая подготовка.***

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

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

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

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

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

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

Годовой план учебно-тренировочных занятий спортсменов-ориентировщиков при наличии зимнего и летнего соревновательного сезона состоит из двух подготовительных, двух соревновательных и переходного периода (на учебно-тренировочном этапе подготовки нецелесообразно проводить специализацию на «летников» и «зимников»). Для всех групп спортсменов, проживающих в бесснежных районах. В большинстве циклических видов спорта, в том числе и в спортивном ориентировании, тренировочные нагрузки по характеру

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

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

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков в УТГ 4-го года обучения

Показатель подготовки	Подготовительный период			Зимний соревновательный			Подготовительный период			Летний соревновательный период			Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Тренир. дней	19	21	23	26	24	18	24	26	24	20	20	19	264
Тренировок	19	23	25	30	28	18	26	29	26	22	22	20	288
Бег, км I зона	94	59	34	22	21	18	116	159	121	58	74	85	860
II зона	80	90	30	20	20	10	80	120	140	150	110	60	910
III зона	16	20	6	8	10	2	14	26	28	34	36	24	224
IV зона	7	9	-	-	-	-	8	11	6	14	16	7	78
СБУ, км	3	2	-	-	-	-	2	4	5	4	4	4	28
Всего	200	180	70	50	50	30	220	320	300	260	240	180	2100
Лыжи, км I зона	-	30	80	100	86	42	-	-	-	-	-	-	338
II зона	-	30	110	115	100	28	-	-	-	-	-	-	383
III зона	-	-	12	23	25	26	-	-	-	-	-	-	86
IV зона	-	-	8	12	9	4	-	-	-	-	-	-	33
Всего	-	60	210	250	220	100	-	-	-	-	-	-	840
Общий объем км	200	240	280	300	270	130	220	320	300	260	240	180	2940

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков в УТГ 5-го года обучения

Показатель подготовки	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	19	22	24	28	24	19	26	28	26	22	22	20	280
Тренировок	19	26	28	30	24	19	32	30	28	24	24	20	304
Бег, км I зона	104	80	30	30	20	20	124	140	132	116	100	90	986
II зона	120	100	30	30	30	10	142	166	156	136	126	102	1148
III зона	25	28	10	10	10	-	34	38	37	38	34	26	290
IV зона	8	10	-	-	-	-	8	12	10	16	16	8	88
СБУ, км	3	2	-	-	-	-	2	4	5	4	4	4	28

Всего	260	220	70	70	60	30	310	360	340	310	280	230	2540
Лыжи, км I зона	-	50	110	128	110	40	-	-	-	-	-	-	438
II зона	-	50	120	148	130	30	-	-	-	-	-	-	478
III зона	-	-	22	30	30	26	-	-	-	-	-	-	108
IV зона	-	-	8	14	10	4	-	-	-	-	-	-	36
Всего	-	100	260	320	280	100	-	-	-	-	-	-	1060
Общий объем, км	260	320	330	390	340	130	310	360	340	310	280	230	3600

### *Техническая подготовка.*

Технические приемы в ориентировании — это чтение карты — важный технический прием. Особенно много времени на него тратят новички. Глядя на карту, за условными знаками надо видеть местность, глядя на местность — видеть карту. Быстрое чтение, а главное, понимание карты должно постоянно отрабатываться на тренировках. После тренировки, во время «заминочного» бега, желательно на бегу читать любую отвлеченную карту. Нужно учиться понимать и читать карту с любым ландшафтом: местность с оврагами, мелкосопочником, крупным рельефом, пойменную, с густой сетью дорог и т. д. Новички начинают с чтения карты во время ходьбы, мастера читают карту, почти не снижая скорости бега. При движении по местности с чтением карты нужно использовать прием с применением большого пальца: на старте спортсмен держит карту таким образом, чтобы большой палец левой руки располагался вдоль предполагаемого направления движения, а ноготь отмечал место старта. Остановившись в какой-то момент на дистанции и определив свое место нахождения, палец перемещают в соответствующую точку. И так на протяжении всей дистанции. Этот прием помогает значительно экономить время: отпадает необходимость при каждой остановке просматривать все поле карты и отыскивать на ней свою точку местонахождения. Определение азимута движения по карте: иногда нужен «грубый» азимут, а иногда «точный». «Грубый» азимут используется при выходе на большой площадной или линейный ориентир. При его определении нужно сориентировать карту и встать лицом в направлении движения. Карту можно сориентировать разными приемами: по линиям местности, по солнцу (зная, что в полдень оно на юге). Снятие «точного» азимута проводится с прикладыванием компаса к карте, вращением ампулы компаса с рисками и т.д. Этот прием необходимо доводить до автоматизма и пользоваться им в движении. Прежде всего надо отрабатывать правильность работы с компасом, помня об ошибках, которые уводят спортсмена на 180 градусов от нужного направления: -неправильно приложена плата компаса к точкам «откуда» и «куда» иду; -при установке линий на дне колбы компаса параллельно меридиану карты северные риски поставлены на юг. Технику работы с компасом при определении азимута можно отрабатывать в лесу, на стадионе, в спортзале, манеже и т. д.

Техника бега. Техника бега у ориентировщика особенная. Она обусловлена спецификой дистанции в спортивном ориентировании: спуски, подъемы, болота, камни, буреломы, крапива... В подъем ориентировщик бежит, ставя ногу на полную стопу, активно работая руками. Шаг укорачивается, а чтобы поддержать скорость, частота увеличивается. Травмы ног у ориентировщика редки, его спасает особый психологический настрой, нога спортсмена всегда подсознательно готова к подвоху. Необходимо на тренировках учить преодолевать поваленное дерево не «прыжком оленя», а экономя силы, «переваливать» через препятствие, не поднимая высоко центр тяжести. Техника «взятия» КП. Логика действий на этапе до КП должна быть проста: — где стоит (ориентир) — откуда бегу (привязка) — выбор пути на привязку. Именно в такой очередности должен рассуждать спортсмен, планируя прохождение очередного отрезка от КП до КП. Новички этот план составляют после отметки на очередном КП. Мастера планируют путь на третий КП еще при движении на второй. Где стоит. Нужно искать не призмы КП, а место (ориентир), где он стоит. Привязкой должен

служить четкий ориентир, желательно по ходу движения. Главное, ориентир-привязка не должен стать дополнительным КП, который нужно искать. Далее выбор пути на привязку.

Техника подхода и ухода с КП. Новичка можно отличить сразу. Он радостно подбежит к КП, сверит номер КП и номер карточки, может переложить карту для удобства в другую руку, отметиться. Затем долго будет искать свое местонахождение на карте, сориентирует ее и, наконец, сообразив, в какой стороне очередной КП, начнет движение. Растерявшись на КП, он не только теряет драгоценное время, но и помогает сопернику найти КП, играя роль маяка. Мастер точно знает, с какой стороны подходить к КП и, главное, куда с него уходить.

### *Тактическая подготовка.*

Тактические приемы можно разделить на группы:

- движение по азимуту;
- движение по ситуации;
- движение по рельефу;
- комбинированное движение.

Движение по азимуту — это движение по прямой. Путь по прямой от КП до КП самый короткий (теоретически), но рискованный.

Движение по ситуации — это движение по тропам, дорогам, контурам и т. д. Этот путь более длинный, но и более надежный.

Движение по рельефу. Этот тактический прием выделяется отдельно. Рельеф забирает у спортсмена силы и скорость. Например, в чистом парковом лесу скорость бега с подъемом 50м на 1км пути снижается по сравнению с ровным участком на 40%.

Комбинированное движение. Тактика комбинированного движения — это тактика мастеров. Только мастер умело и хладнокровно может выбирать среди множества вариантов наиболее целесообразный маршрут и реализовывать его. Скорость бега на различных участках местности можно оценить с помощью коэффициентов. Зная скорость бега на твердой дороге, с помощью таблицы нетрудно определить время, которое будет затрачено на преодоление местности с иной почвой, растительностью, крутизной склонов и т.д. Так, измерив путь по карте через редкий молодой сосняк и получив расстояние 450м, умножаем его на коэффициент беговой проходимости 1,27 и определяем эквивалентную длину пути, равную 571,5м. Поскольку каждый спортсмен знает свою скорость бега по твердой дороге, можно легко подсчитать время, которое потребуется ему на прохождение избранного маршрута.. Однако в ходе соревнований у спортсмена нет возможности прибегнуть к расчетам и измерениям. Поэтому выбор варианта производится интуитивно, с учетом основных принципов, которые мы попытаемся сформулировать ниже. Принципы выбора варианта. Принцип скорейшего достижения цели. Выбирать следует самый быстрый вариант (то есть, вариант с наименьшей эквивалентной длиной). Исключения из этого правила могут быть обусловлены применением других принципов, описанных ниже, главным образом, принципа надежности ориентирования. Принцип надежности ориентирования. Следует избегать вариантов, которые могут привести к ошибкам в ориентировании. Например, при наличии длинного азимутного хода в условиях плохой видимости и отсутствии надежных опорных ориентиров, что может привести к значительным отклонениям при беге в заданном направлении по компасу, желательно просмотреть альтернативные варианты.

### *Судейская практика.*

Теоретическое обучение заключается в изучении правил соревнований по спортивному ориентированию. Наиболее полное знание правил соревнований по виду спорта позволяет спортсмену уже с первого года занятий избежать ряда досадных ошибок во время подготовки и участия в соревнованиях. Теоретическую подготовку спортсмены получают в виде разборов соревнований, различных ошибок спортсменов на соревнованиях и оценок этих ошибок судьями.

Практическая подготовка учащихся заключается в помощи при постановке дистанции, оформлении места старта, финиша, в практике судейства на соревнованиях в качестве судьи-контролера, помощника судьи на старте и финише, помощи в работе секретариата и комендантской службы.

Необходимо планировать участие спортсменов в семинарах, курсах, проводимых областными Федерациями спортивного ориентирования.

### *Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия*

Медицинское обследование осуществляется во врачебно-физкультурном диспансере.

Средства и методы восстановления:

Баня-сауна. Всего в зависимости от самочувствия и проделанной тренировочной нагрузки спортсменам рекомендовалось делать по 2-3 захода в сауну.

Вибрационный массаж. Вибромассажу подвергаются основные мышечные группы верхних и нижних конечностей, а также туловищ.

Гидромассаж в тёплой ванне. Гидромассаж проводится за счёт воздействия водной струей на тело атлета, находящегося в тёплой воде. Водная струя подается под напором от 2 до 5 атм. на заднюю и переднюю поверхности тела и нижние конечности в течение 7-10 мин. Температура воды +36°-38° С. Данная процедура осуществлялась спустя 30-45 мин после тренировочных занятий.

Контрастный душ. Контрастный душ применяется сразу после тренировочного занятия с поочередным чередованием воздействия горячей ( $t + 40^{\circ}\text{-}42^{\circ}\text{ C}$ ) и холодной (до  $t+18^{\circ}\text{C}$ ) водой. Длительность горячего душа - 30-40 с, холодного - 15-20 с. Смена температур осуществлялась 5-6 раз. Общее время процедуры - 10-12 мин.

Ручной массаж (общий и локальный) проводится после выполнения тренировочных нагрузок.

Хвойная ванна. В пресной воде ( $t + 36^{\circ}\text{-}38^{\circ}\text{ C}$ ) растворяют хвойный экстракт. Продолжительность процедуры - 10-15 мин. Хвойная ванна использовалась после тренировок

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

### *Теоретическая подготовка.*

1. Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта. 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.
2. Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность. Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
3. Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
4. Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки учащихся.
5. Подготовка учащегося как многокомпонентный процесс. Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система

спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

6. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

7. Восстановительные средства и мероприятия. 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.

### ***Общая физическая подготовка.***

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

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

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

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

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

### ***Специальная физическая подготовка.***

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 10 км. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 60-100 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

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

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

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

является переходным режимом энергообеспечения — от преимущественно аэробного к преимущественно анаэробному. Поэтому учет индивидуальной скорости бега на уровне АИП у спортсменов-ориентировщиков позволит четко определить направленность тренировочного воздействия.

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки в группах ССМ, специализирующихся в летнем ориентировании

Показатель подготовки	Подготовительный период							Соревновательный период					Всего за год
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Тренировочных дней	22	24	26	21	25	27	27	26	23	27	25	21	290
Тренировок	20	29	36	24	38	40	34	34	30	34	30	21	370
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

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки в группах ССМ, специализирующихся в лыжном ориентировании

Показатель подготовки	Подготовительный период							Соревновательный период					Всего за год
	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	
Тренировочных дней	21	23	24	25	28	25	24	24	28	27	24	19	292
Тренировок	21	28	34	38	40	34	30	30	38	34	32	19	378
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	-	-	-	-	-	-	-	90	170	160	140	120	680
II зона	-	-	-	-	-	-	-	100	240	160	145	100	745
III зона	-	-	-	-	-	-	-	20	50	80	80	80	310
IV зона	-	-	-	-	-	-	-	10	20	30	25	20	105
Всего	-	-	-	-	-	-	-	220	480	430	390	320	1840
Общий объем, км	180	240	320	400	480	440	360	300	520	460	420	350	4470

### *Техническая подготовка.*

Технические приемы в ориентировании — это чтение карты — важный технический прием. Глядя на карту, за условными знаками надо видеть местность, глядя на местность — видеть карту. Быстрое чтение, а главное, понимание карты должно постоянно отрабатываться на тренировках. После тренировки, во время «заминочного» бега, желательно на бегу читать любую отвлеченную карту. Нужно учиться понимать и читать карту с любым ландшафтом: местность с оврагами, мелкосопочником, крупным рельефом, пойменную, с густой сетью дорог и т. д. Мастера читают карту, почти не снижая скорости бега. При движении по местности с чтением карты нужно использовать прием с применением большого пальца: на старте спортсмен держит карту таким образом, чтобы большой палец левой руки располагался вдоль предполагаемого направления движения, а ноготь отмечал место старта. Остановившись в какой-то момент на дистанции и определив свое место нахождения, палец перемещают в соответствующую точку. И так на протяжении всей дистанции. Этот прием помогает значительно экономить время: отпадает необходимость при каждой остановке просматривать все поле карты и отыскивать на ней свою точку местонахождения. Определение азимута движения по карте: иногда нужен «грубый» азимут, а иногда «точный». «Грубый» азимут используется при выходе на большой площадной или линейный ориентир. При его определении нужно сориентировать карту и встать лицом в направлении движения. Карту можно сориентировать разными приемами: по линиям местности, по солнцу (зная, что в полдень оно на юге). Снятие «точного» азимута проводится с прикладыванием компаса к карте, вращением ампулы компаса с рисками и т.д. Этот прием необходимо доводить до автоматизма и пользоваться им в движении. Прежде всего надо отрабатывать правильность работы с компасом, помня об ошибках, которые уведут спортсмена на 180 градусов от нужного направления: -неправильно приложена плата компаса к точкам «откуда» и «куда» иду; -при установке линий на дне колбы компаса параллельно меридиану карты северные риски поставлены на юг. Технику работы с компасом при определении азимута можно отрабатывать в лесу, на стадионе, в спортзале, манеже и т. д.

Техника бега. Техника бега у ориентировщика обусловлена спецификой дистанции в спортивном ориентировании: спуски, подъемы, болота, камни, буреломы, крапива. В подъем ориентировщик бежит, ставя ногу на полную стопу, активно работая руками. Шаг укорачивается, а чтобы поддержать скорость, частота увеличивается. Травмы ног у ориентировщика редки, его спасает особый психологический настрой, нога спортсмена всегда подсознательно готова к подвоху. Необходимо на тренировках учить преодолевать поваленное дерево не «прыжком оленя», а экономя силы, «переваливать» через препятствие, не поднимая высоко центр тяжести. Техника «взятия» КП. Логика действий на этапе до КП должна быть проста: — где стоит (ориентир) — откуда бегу (привязка) — выбор пути на привязку. Именно в такой очередности должен рассуждать спортсмен, планируя прохождение очередного отрезка от КП до КП. Мастера планируют путь на третий КП еще при движении на второй. Где стоит. Нужно искать не призмы КП, а место (ориентир), где он стоит. Откуда бегу. Привязкой должен служить четкий ориентир, желательно по ходу движения. Главное, ориентир-привязка не должен стать дополнительным КП, который нужно искать. Далее выбор пути на привязку.

Техника подхода и ухода с КП. Мастер точно знает, с какой стороны подходить к КП и, главное, куда с него уходить.

Целью техникой подготовки является отработка технических приемов ориентирования на соревновательной и выше соревновательной скоростях. Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки ориентировщика, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Основные задачи техникой подготовки на этапе ССМ:

- 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.

Совершенствование технического мастерства проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. Для тренировки необходимо создать условия, когда совершенствование техники 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 ССМ спортсмен, овладевший высоким уровнем технического мастерства, способен "заглядывать в будущее" — строить вероятностный прогноз и использовать его для организации действий. У квалифицированных спортсменов отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий — чувство развиваемых усилий, чувство снега у ориентировщиков-лыжников, предельная концентрация внимания, эффект панорамного видения, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.п. Все это способствует достижению высокого спортивного результата.

### *Тактическая подготовка.*

Тактические приемы можно разделить на группы:

- движение по азимуту;
- движение по ситуации;
- движение по рельефу;
- комбинированное движение.

Движение по азимуту — это движение по прямой. Путь по прямой от КП до КП самый короткий (теоретически), но рискованный.

Движение по ситуации — это движение по тропам, дорогам, контурам и т. д. Этот путь более длинный, но и более надежный.

Движение по рельефу. Этот тактический прием выделяется отдельно. Рельеф забирает у спортсмена силы и скорость. Например, в чистом парковом лесу скорость бега с подъемом 50м на 1км пути снижается по сравнению с ровным участком на 40%.

Комбинированное движение. Тактика комбинированного движения — это тактика мастеров. Только мастер умело и хладнокровно может выбирать среди множества вариантов наиболее целесообразный маршрут и реализовывать его. Скорость бега на различных участках местности можно оценить с помощью коэффициентов. Зная скорость бега на твердой дороге, с помощью таблицы нетрудно определить время, которое будет затрачено на преодоление местности с иной почвой, растительностью, крутизной склонов и т.д. Так, измерив путь по карте через редкий молодой сосняк и получив расстояние 450м, умножаем его на коэффициент беговой проходимости 1,27 и определяем эквивалентную длину пути, равную 571,5м. Поскольку каждый спортсмен знает свою скорость бега по твердой дороге, можно легко подсчитать время, которое потребуется ему на прохождение избранного маршрута. Однако в ходе соревнований у спортсмена нет возможности прибегнуть к расчетам и измерениям. Поэтому выбор варианта производится интуитивно, с учетом основных принципов, которые мы попытаемся сформулировать ниже. Принципы выбора варианта. Принцип скорейшего достижения цели. Выбирать следует самый быстрый вариант (то есть, вариант с наименьшей эквивалентной длиной). Исключения из этого правила могут быть обусловлены применением других принципов, описанных ниже, главным образом, принципа надежности ориентирования. Принцип надежности ориентирования. Следует избегать вариантов, которые могут привести к ошибкам в ориентировании. Например, при наличии длинного азимутного

хода в условиях плохой видимости и отсутствии надежных опорных ориентиров, что может привести к значительным отклонениям при беге в заданном направлении по компасу, желательно просмотреть альтернативные варианты.

Целью тактической подготовки является отработка тактических приемов ориентирования на соревновательной и выше соревновательной скоростях.

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

Основные задачи тактической подготовки на этапе ССМ:

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

Совершенствование тактического мастерства проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. Для тренировки необходимо создать условия, когда совершенствование 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 ССМ спортсмен, овладевший высоким уровнем тактического мастерства, способен "заглядывать в будущее" — строить вероятностный прогноз и использовать его для организации действий. У квалифицированных спортсменов отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий — чувство развиваемых усилий, чувство снега у ориентировщиков-лыжников, предельная концентрация внимания, эффект панорамного видения, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.п. Все это способствует достижению высокого спортивного результата.

### *Судейская практика*

В группах совершенствования спортивного мастерства теоретическая подготовка спортсменов заключается в изучении прав и обязанностей главных судьи и секретаря, разработке технической информации, составлении положений о соревнованиях.

Практическая подготовка заключается в практике судейства в качестве заместителя главного судьи или секретаря на соревнованиях школьного и городского уровня. Распределением обязанностей занимается тренер-преподавателем, исходя из личных качеств спортсмена.

Необходимо планировать участие спортсменов группы совершенствования спортивного мастерства в семинарах, курсах, проводимых областными Федерациями спортивного ориентирования.

### *Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия*

Медицинское обследование осуществляется во врачебно-физкультурном диспансере.

Средства и методы восстановления:

Баня-сауна. Всего в зависимости от самочувствия и проделанной тренировочной нагрузки спортсменам рекомендовалось делать по 2-3 захода в сауну.

Вибрационный массаж. Вибромассажу подвергаются основные мышечные группы верхних и нижних конечностей, а также туловищ.

Гидромассаж в тёплой ванне. Гидромассаж проводится за счёт воздействия водной струей на тело атлета, находящегося в тёплой воде. Водная струя подается под напором от 2

до 5 атм. на заднюю и переднюю поверхности тела и нижние конечности в течение 7-10 мин. Температура воды +36°-38° С. Данная процедура осуществлялась спустя 30-45 мин после тренировочных занятий.

Контрастный душ. Контрастный душ применяется сразу после тренировочного занятия с поочередным чередованием воздействия горячей ( $t + 40^{\circ}\text{-}42^{\circ}\text{ C}$ ) и холодной (до  $t+18^{\circ}\text{C}$ ) водой. Длительность горячего душа - 30-40 с, холодного - 15-20 с. Смена температур осуществлялась 5-6 раз. Общее время процедуры - 10-12 мин.

Ручной массаж (общий и локальный) проводится после выполнения тренировочных нагрузок.

Хвойная ванна. В пресной воде ( $t + 36^{\circ}\text{-}38^{\circ}\text{ C}$ ) растворяют хвойный экстракт. Продолжительность процедуры - 10-15 мин. Хвойная ванна использовалась после тренировок.

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

### *Теоретическая подготовка.*

1. Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности. 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.
2. Социальные функции спорта. Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
3. Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
4. Подготовка учащегося как многокомпонентный процесс. Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
5. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. 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.
6. Восстановительные средства и мероприятия. 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.

### *Общая физическая подготовка.*

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

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

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

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

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

### *Специальная физическая подготовка.*

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

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции до 10 км. Туристские походы.

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

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

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

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 должны лежать соревнования, модели соревновательной деятельности и тренировки в соревновательных режимах. Характерная отличительная черта в

содержании работы состоит в том, что проводится индивидуализация тренировочного процесса.

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

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов в группах ВСМ, специализирующихся в летнем ориентировании

Показатель подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Тренировочных дней	22	24	28	22	25	27	27	26	24	27	25	23	300
Тренировок	22	37	46	30	40	48	44	42	37	48	38	26	458
Бег, км I зона	80	130	210	90	170	210	210	200	140	220	200	80	1940
II зона	90	180	230	130	190	274	256	254	190	278	250	110	2432
III зона	36	70	104	50	78	112	104	106	80	112	108	54	1014
IV зона	-	24	46	20	36	54	50	46	36	52	48	22	434
СБУ, км	4	6	10	10	14	20	10	2	2	2	2	2	84
Всего	210	410	600	300	488	670	630	608	448	664	608	268	5904
Лыжи, км I зона	-	50	40	20	20	-	-	-	-	-	-	-	130
II зона	-	50	74	10	26	-	-	-	-	-	-	-	160
III зона	-	10	30	26	28	-	-	-	-	-	-	-	94
IV зона	-	-	6	4	6	-	-	-	-	-	-	-	16
Всего	-	100	150	60	80	-	-	-	-	-	-	-	400
Общий объем, км	190	450	680	320	520	640	590	560	420	610	560	260	5800

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов в группах ВСМ, специализирующихся в лыжном ориентировании

Показатель подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	
Тренировочных дней	22	23	24	26	28	28	24	27	28	28	26	22	306
Тренировок	21	31	38	39	42	45	35	36	44	44	36	22	434
Бег, км I зона	90	40	32	44	50	70	50	40	20	10	10	10	466
II зона	80	84	110	140	170	176	86	40	20	20	20	20	966

III зона	20	30	45	55	65	70	40	-	-	-	-	-	325
IV зона	-	8	12	14	16	18	10	-	-	-	-	-	78
Имитация, км	-	8	16	22	24	16	14	-	-	-	-	-	100
Всего	190	170	215	275	325	350	200	80	40	30	30	30	1935
Лыжероллеры, км	-	40	40	40	40	40	60	-	-	-	-	-	260
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	-	-	-	-	-	-	-	140	200	130	120	110	690
II зона	-	-	-	-	-	-	-	215	400	250	245	235	1345
III зона	-	-	-	-	-	-	-	55	100	145	150	120	570
IV зона	-	-	-	-	-	-	-	30	60	70	60	35	255
Всего	-	-	-	-	-	-	-	420	750	580	550	500	2800
Общий объем, км	190	290	350	440	570	590	360	500	790	610	580	530	5800

### *Техническая подготовка.*

Технические приемы в ориентировании — это чтение карты - важный технический прием. Глядя на карту, за условными знаками надо видеть местность, глядя на местность - видеть карту. Быстрое чтение, а главное, понимание карты должно постоянно отрабатываться на тренировках. После тренировки, во время «заминочного» бега, желательно на бегу читать любую отвлеченную карту. При движении по местности с чтением карты нужно использовать прием с применением большого пальца: на старте спортсмен держит карту таким образом, чтобы большой палец левой руки располагался вдоль предполагаемого направления движения, а ноготь отмечал место старта. Остановившись в какой-то момент на дистанции и определив свое место нахождения, палец перемещают в соответствующую точку. И так на протяжении всей дистанции. Этот прием помогает значительно экономить время: отпадает необходимость при каждой остановке просматривать все поле карты и отыскивать на ней свою точку местонахождения. Определение азимута движения по карте: иногда нужен «грубый» азимут, а иногда «точный». «Грубый» азимут используется при выходе на большой площадной или линейный ориентир. При его определении нужно сориентировать карту и встать лицом в направлении движения. Карту можно сориентировать разными приемами: по линиям местности, по солнцу (зная, что в полдень оно на юге). Снятие «точного» азимута проводится с прикладыванием компаса к карте, вращением ампулы компаса с рисками и т.д. Этот прием необходимо доводить до автоматизма и пользоваться им в движении. Прежде всего надо отрабатывать правильность работы с компасом, помня об ошибках, которые уводят спортсмена на 180 градусов от нужного направления: - неправильно приложена плата компаса к точкам «откуда» и «куда» иду; - при установке линий на дне колбы компаса параллельно меридиану карты северные риски поставлены на юг. Технику работы с компасом при определении азимута можно отрабатывать в лесу, на стадионе, в спортзале, манеже и т. д.

Техника бега. Техника бега у ориентировщика особенная. Она обусловлена спецификой дистанции в спортивном ориентировании: спуски, подъемы, болота, камни, буреломы, крапива... В подъем ориентировщик бежит, ставя ногу на полную стопу, активно работая руками. Шаг укорачивается, а чтобы поддержать скорость, частота увеличивается. Травмы ног у ориентировщика редки, его спасает особый психологический настрой, нога спортсмена всегда подсознательно готова к подвоху. Необходимо на тренировках учить преодолевать поваленное дерево не «прыжком оленя», а экономя силы, «переваливать» через препятствие, не поднимая высоко центр тяжести. Техника «взятия» КП. Логика действий на этапе до КП должна быть проста: — где стоит (ориентир) — откуда бегу (привязка) — выбор

пути на привязку. Именно в такой очередности должен рассуждать спортсмен, планируя прохождение очередного отрезка от КП до КП. Мастера планируют путь на третий КП еще при движении на второй. Где стоит. Нужно искать не призмы КП, а место (ориентир), где он стоит. Привязкой должен служить четкий ориентир, желательное по ходу движения. Главное, ориентир-привязка не должен стать дополнительным КП, который нужно искать. Далее выбор пути на привязку.

Техника подхода и ухода с КП. Мастер точно знает, с какой стороны подходить к КП и, главное, куда с него уходить.

Целью техникой подготовки является отработка технических приемов ориентирования на соревновательной и выше соревновательной скоростях.

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

Совершенствование технического мастерства проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. Для тренировки необходимо создать условия, когда совершенствование технических 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 ВСМ целью техникой подготовки является отработка технических приемов ориентирования на соревновательной и выше соревновательной скоростях. Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки ориентировщика, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Основные задачи техникой подготовки на этапе ВСМ:

- системное восприятие карты и местности, действия в экстремальных условиях при дефиците времени и информации;
- совершенствование технического 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 совершенствование технического мастерства проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. Для тренировки необходимо создать условия, когда совершенствование технических 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 высшего спортивного мастерства спортсмен, овладевший высоким уровнем технического мастерства, способен «заглядывать в будущее» - строить вероятностный прогноз и использовать его для организации действий. У квалифицированных спортсменов отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий - чувство развиваемых усилий, чувство снега у ориентировщиков-лыжников, предельная концентрация внимания, эффект панорамного видения, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.п. Все это способствует достижению высокого спортивного результата.

#### ***Тактическая подготовка.***

Тактические приемы можно разделить на группы:

- движение по азимуту;
- движение по ситуации;
- движение по рельефу;
- комбинированное движение.

Движение по азимуту — это движение по прямой. Путь по прямой от КП до КП самый короткий (теоретически), но рискованный.

Движение по ситуации — это движение по тропам, дорогам, контурам и т. д. Этот путь более длинный, но и более надежный.

Движение по рельефу. Этот тактический прием выделяется отдельно. Рельеф забирает у спортсмена силы и скорость. Например, в чистом парковом лесу скорость бега с подъемом 50м на 1км пути снижается по сравнению с ровным участком на 40%.

Комбинированное движение. Тактика комбинированного движения - это тактика мастеров. Только мастер умело и хладнокровно может выбрать среди множества вариантов наиболее целесообразный маршрут и реализовывать его. Скорость бега на различных участках местности можно оценить с помощью коэффициентов. Зная скорость бега на твердой дороге, с помощью таблицы нетрудно определить время, которое будет затрачено на преодоление местности с иной почвой, растительностью, крутизной склонов и т.д. Так, измерив путь по карте через редкий молодой сосняк и получив расстояние 450м, умножаем его на коэффициент беговой проходимости 1,27 и определяем эквивалентную длину пути, равную 571,5м. Поскольку каждый спортсмен знает свою скорость бега по твердой дороге, можно легко подсчитать время, которое потребуется ему на прохождение избранного маршрута. Однако в ходе соревнований у спортсмена нет возможности прибегнуть к расчетам и измерениям. Поэтому выбор варианта производится интуитивно, с учетом основных принципов, которые мы попытаемся сформулировать ниже. Принципы выбора варианта. Принцип скорейшего достижения цели. Выбирать следует самый быстрый вариант (то есть, вариант с наименьшей эквивалентной длиной). Исключения из этого правила могут быть обусловлены применением других принципов, описанных ниже, главным образом, принципа надежности ориентирования. Принцип надежности ориентирования. Следует избегать вариантов, которые могут привести к ошибкам в ориентировании. Например, при наличии длинного азимутного хода в условиях плохой видимости и отсутствии надежных опорных ориентиров, что может привести к значительным отклонениям при беге в заданном направлении по компасу, желательно просмотреть альтернативные варианты.

Целью тактической подготовки является отработка тактических приемов ориентирования на соревновательной и выше соревновательной скоростях.

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

Основные задачи тактической подготовки на этапе ВСМ:

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

Совершенствование тактического мастерства проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. Для тренировки необходимо создать условия, когда совершенствование 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 данном этапе тренировки совершенствование 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 высшего спортивного мастерства спортсмен, овладевший высоким уровнем тактического мастерства, способен «заглядывать в будущее» — строить вероятностный прогноз и использовать его для организации действий. У квалифицированных спортсменов отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий — чувство развиваемых усилий, чувство снега у ориентировщиков-лыжников, предельная концентрация внимания, эффект панорамного видения, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.п. Все это способствует достижению высокого спортивного результата.

### *Судейская практика.*

На этапе высшего спортивного мастерства теоретическая подготовка спортсменов заключается в изучении прав и обязанностей главных судьи и секретаря, разработке технической информации, составлении положений о соревнованиях.

Практическая подготовка заключается в практике судейства в качестве заместителя главного судьи или секретаря на соревнования школьного и городского уровня. Распределением обязанностей занимается тренер-преподавателем, исходя из личных качеств спортсмена.

Необходимо планировать участие спортсменов группы высшего спортивного мастерства в семинарах, курсах, школах по подготовке судей, проводимых областными Федерациями спортивного ориентирования.

### *Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.*

Углубленное медицинское обследование осуществляется во врачебно-физкультурном диспансере.

Средства и методы восстановления:

Баня-сауна. Всего в зависимости от самочувствия и проделанной тренировочной нагрузки спортсменам рекомендовалось делать по 2-3 захода в сауну.

Вибрационный массаж. Вибромассажу подвергаются основные мышечные группы верхних и нижних конечностей, а также туловищ.

Гидромассаж в тёплой ванне. Гидромассаж проводится за счёт воздействия водной струей на тело атлета, находящегося в тёплой воде. Водная струя подается под напором от 2 до 5 атм. на заднюю и переднюю поверхности тела и нижние конечности в течение 7-10 мин. Температура воды +36°-38° С. Данная процедура осуществлялась спустя 30-45 мин после тренировочных занятий.

Контрастный душ. Контрастный душ применяется сразу после тренировочного занятия с поочередным чередованием воздействия горячей ( $t + 40^{\circ}$ - $42^{\circ}$  С) и холодной (до  $t+18^{\circ}$ С) водой. Длительность горячего душа - 30-40 с, холодного - 15-20 с. Смена температур осуществлялась 5-6 раз. Общее время процедуры - 10-12 мин.

Ручной массаж (общий и локальный) проводится после выполнения тренировочных нагрузок.

Хвойная ванна. В пресной воде ( $t + 36^{\circ}$ - $38^{\circ}$  С) растворяют хвойный экстракт. Продолжительность процедуры - 10-15 мин. Хвойная ванна использовалась после тренировок.

## 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:	180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	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	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 учащихся при занятиях физической культурой и спортом	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	20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	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	20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20	июнь	Понятийность. 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 учащихся	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	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:	960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание учащихся	107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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 учащегося	107	январь	Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической	107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова.

	подготовки. Основы техники вида спорта			Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	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	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	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/неотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника учащегося. 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 учащихся.

	Подготовка учащегося 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 учащегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия

			анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка учащегося 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»**

### **16. Особенности осуществления спортивной подготовки и реализации программы**

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.

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

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

Возраст учащихся 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 всероссийского уровня.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка учащихся 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**

### **17. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

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

- обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение учащихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;  
 обеспечение учащихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение учащихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
 для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бензокоса (триммер бензиновый)	штук	1
2.	Бензопила	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
5.	Конус высотой 15 см	штук	20
6.	Конус высотой 30 см	штук	20
7.	Конус высотой от 50 до 75 см	штук	20
8.	Мяч баскетбольный	штук	2
9.	Мяч волейбольный	штук	2
10.	Мяч футбольный	штук	2
11.	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки	комплект	15
12.	Секундомер электронный	штук	10
13.	Станции для контактной/бесконтактной электронной отметки	штук	15
14.	Станции программирования системы электронной отметки	штук	2
15.	Стартовые колодки	штук	4
16.	Табло электронное	штук	1
17.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
18.	Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки	штук	20
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»			
19.	Бензопила	штук	1
20.	Дрель ручная для роторных щеток	штук	1
21.	Лыжные мази и парафины для подготовки лыж	комплект	4
22.	Маска защитная со стеклом с противогазовым фильтром для защиты органов дыхания и глаз при подготовке лыж фторовыми смазками	штук	1
23.	Мяч баскетбольный	штук	2
24.	Мяч волейбольный	штук	2
25.	Мяч футбольный	штук	2
26.	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки	комплект	15
27.	Планшет для ориентирования	штук	10

28.	Пробка синтетическая	штук	40
29.	Секундомер электронный	штук	10
30.	Скребок пластиковый для обработки лыж (3 мм)	штук	10
31.	Скребок стальной для обработки лыж	штук	1
32.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс	штук	1
33.	Станок для подготовки лыж	комплект	2
34.	Станции для контактной/бесконтактной электронной отметки	штук	15
35.	Станции программирования системы электронной отметки	штук	2
36.	Табло электронное	штук	1
37.	Термометр наружный	штук	5
38.	Тренажер лыжника для развития верхнего плечевого пояса	штук	1
39.	Утюг для смазки лыж	штук	1
40.	Щетки для обработки лыж	штук	10
41.	Щетки роторные для подготовки лыж	комплект	1
42.	Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки	штук	20
43.	Гиперэкстензия	штук	2
44.	Скамья для пресса	штук	2
45.	Комплект тренировочных цепей	комплект	1
46.	Комплект надувных матов	комплект	1
47.	Эспандер лыжника	штук	14

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 учащегося	1	1	2	1	3	1	3	1
2.	Компас для спортивного ориентирования	штук	на учащегося	1	2	1	2	2	2	3	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «лыжная гонка»											
3.	Картографический материал	комплект	на учащегося	1	1	2	1	2	1	3	1
4.	Компас для спортивного ориентирования	штук	на учащегося	1	2	1	2	1	2	1	1
5.	Крепления лыжные	пар	на учащегося	1	2	1	2	2	1	2	1
6.	Лыжероллеры	пар	на учащегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Лыжи гоночные	пар	на учащегося	1	2	1	2	2	1	2	1
8.	Палки для лыжных гонок	пар	на учащегося	1	2	1	2	2	1	2	1
9.	Планшет для ориентирования	штук	на учащегося	1	2	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 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.	Костюм для участия в соревнованиях	штук	на учащегося	1	2	1	2	2	1	3	1
2.	Костюм тренировочный зимний	штук	на учащегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Костюм тренировочный летний	штук	на учащегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на учащегося	1	1	1	1	2	1	2	1
5.	Носки	пар	на учащегося	-	-	2	1	4	1	6	1
6	Термобелье	комплект	на учащегося	-	-	1	1	1	1	2	1
7	Туфли беговые для спортивного ориентирования	пар	на учащегося	1	2	1	2	2	1	2	1
8	Шапка	штук	на учащегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9	Шиповки легкоатлетические	пар	на учащегося	-	-	1	2	1	2	1	2

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «лыжная гонка»											
10	Ботинки лыжные	пар	на учащегося	1	2	1	2	2	1	3	1
11	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на учащегося	-	-	1	2	2	2	2	2
12	Костюм тренировочный зимний	штук	на учащегося	-	-	1	2	1	1	1	1
13	Костюм тренировочный летний	штук	на учащегося	-	-	1	2	1	1	1	1
14	Кроссовки легкоатлетические	пар	на учащегося	1	1	1	1	2	1	2	1
15	Носки	пар	на учащегося	1	1	2	1	4	1	6	1
16	Перчатки лыжные	пар	на учащегося	-	-	1	2	2	1	2	1
17	Планшет для ориентирования	штук	на учащегося	1	2	1	1	2	1	2	1
18	Термобелье	комплект	на учащегося	-	-	-	-	1	1	2	1
19	Шапка	штук	на учащегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20	Чехол для лыж	штук	на учащегося	-	-	1	3	1	2	1	2

## 18. Кадровые условия реализации Программы:

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 спецификации вида спорта «Спортивное ориентирование», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с учащимися).

Требования к кадровому составу спортивной школы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом 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 Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Профессиональное развитие педагогических работников носит непрерывный характер и осуществляется в целях повышения уровня компетентности педагога, совершенствования профессионального мастерства.

Непрерывное образование — это процесс роста образовательного потенциала личности в течение всей жизни на основе использования системы государственных и общественных институтов и в соответствии с потребностями личности и общества. Необходимость непрерывного образования обусловлена прогрессом науки и техники, широким применением инновационных, цифровых технологий.

Структура непрерывного образования состоит из следующих элементов:

1. Образование на протяжении всей жизни;
2. Образование взрослых;
3. Непрерывное профессиональное образование.

Непрерывное профессиональное развитие помогает расширить и улучшить свои способности на рабочем месте, это гораздо больше, чем просто обучение.

К непрерывному образованию тренера-преподавателя относятся:

- участие в конкурсных мероприятиях различного уровня;
- проведение открытых мероприятий и мастер-классов для учащихся и коллег;
- прохождение курсов повышения квалификации;
- профессиональная переподготовка;
- изучение и использование в работе современных инновационных процессов;
- применение цифровых технологий и массовых коммуникаций.

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методические условия реализации программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (далее - ИОС), включающей:

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;

- совокупность технологических средств информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ): компьютеры, информационное оборудование, коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

Функционирование информационной образовательной среды обеспечивается средствами ИКТ и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Основными структурными элементами ИОС являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;
- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- прикладные программы, в том числе поддерживающие административную и финансово-хозяйственную деятельность спортивной школы (бухгалтерский учет, делопроизводство, кадры и т. д.).

Важной частью ИОС является официальный сайт спортивной школы в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых образовательных программах, федеральные государственные образовательные стандарты (далее - ФГОС), о материально-техническом обеспечении образовательной деятельности и др.

Информационно-образовательная среда должна обеспечивать:

- информационно-методическую поддержку образовательной деятельности;
- планирование образовательной деятельности и ее ресурсного обеспечения;
- проектирование и организацию индивидуальной и групповой деятельности;
- мониторинг и фиксацию хода и результатов образовательной деятельности;
- мониторинг здоровья учащихся;
- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;
- дистанционное взаимодействие всех участников образовательных отношений учащихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников, органов, осуществляющих управление в сфере образования, общественности), в том числе с применением дистанционных образовательных технологий;
- дистанционное взаимодействие с другими спортивными школами, учреждениями культуры, здравоохранения, спорта, досуга, службами занятости населения, обеспечения безопасности жизнедеятельности.

## VII. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации программы

### Основная литература

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Борилькевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании С.-Петербург, 1994.
3. Васильев Н.Д. Подготовка спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации: Учебное пособие. - Волгоград: ВГИФК, 1983
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: ФК и спорт, 1989.
6. Воронов Ю. С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФ, 1995.
7. Воронов Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1995
8. Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1998.
9. Воронов Ю. С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям. Учебное пособие. - Смоленск, 1998.
10. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Уч |Шк М.: ФК и спорт, 1987.
11. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженков В.Н. Лыжные гонки: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1990.
12. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. - М, Физкультура и спорт, 1981.
13. Ермаков В.В., Солодухин О.Ю., Савельев А.А. Техника коньковых лыжных ходов: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1988.
14. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1981

### Аудиовизуальные средства

1. Энциклопедия «Виды спорта»
2. Сборник материалов по антидопинговой тематике национальной антидопинговой организации РУСАДА

### Интернет ресурсы

1. <http://www.minsport.gov.ru/>-Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/>-Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/>-Международный Олимпийский Комитет
4. <http://www.rufso.ru/>- Федерация спортивного ориентирования России
5. <http://www.fso-tambov.ru/>-Федерация по спортивному ориентированию Тамбовской области
6. <http://sport.tmbreg.ru/>- министерство спорта Тамбовской области