

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Турист» г. Белгорода

Принята
на заседании педагогического совета
от «06» апреля 2023 г.
Протокол №3

Директор А.В. Дегтяренко
от «06» апреля 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «спортивное ориентирование»**

Возраст: с 8 до 18 лет
Срок реализации программы: 10 лет

Авторы составители:

Дегтяренко Н.Г., педагог-организатор

Кулаева О.А., методист

Тренеры-преподаватели:

Гостищева С.В.

Шмайлова Е.А.

Новиков Л.Ю.

Мерзликина В.А.

Цыбульник А.И.

г. Белгород 2023 год

Содержание

1. Общие положения.....	2-5
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5-33
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование.....	7
2.2. Объем Программы	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8-13
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	13-16
2.5. Календарный план воспитательной работы	16-20
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	20-26
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	26-29
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	29-33
3. Система контроля.....	33-47
3.1. Требования к результатам прохождения Программы,.....	33-35
3.2. Оценка результатов освоения Программы	35-47
4. Рабочая программа по виду спорта «спортивное ориентирование».....	47-75
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки	47-71
4.2. Учебно-тематический план.....	71-75
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	75-77
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	77
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	77-78
6.2. Кадровые условия реализации Программы	78-80
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	80-82
Приложения.....	82-88

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» (далее-Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденным приказом Минспорта России от 21 ноября 2022 года №1039 (далее – ФССП)

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «Спортивное ориентирование» - 0830005511Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
кросс - спринт	083	001	1	8	1	1	Я
кросс - классика	083	002	1	8	1	1	Я
кросс - классика - общий старт	083	010	1	8	1	1	Я
кросс - лонг	083	003	1	8	1	1	Я
кросс - марафон	083	004	1	8	1	1	Л
кросс - многодневный	083	005	1	8	1	1	Я
кросс - эстафета - 2 человека	083	006	1	8	1	1	Я
кросс - эстафета - 3 человека	083	007	1	8	1	1	Я
кросс - эстафета - 4 человека	083	008	1	8	1	1	Я
кросс - спринт - общий старт	083	009	1	8	1	1	Я
кросс - лонг - общий старт	083	011	1	8	1	1	Я
кросс - выбор	083	012	1	8	1	1	Я

Программа разработана и утверждена муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа «Турист» г. Белгорода (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденной приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 года №1321, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон РФ от 30.04.2021 г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 года №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 27 января 2023 года №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 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» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее - НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее -

УТ);

3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);

1.2. **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, создание условий для воспитания волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности, молодых спортсменов.

Основными **задачами** реализации Программы являются:

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

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

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

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Основные принципы Программы:

- *принцип последовательности* - учебные задачи решаются методом усвоения материала (от простого к сложному, в соответствии с возрастными возможностями);

- *принцип научности* - программа основана на базе программ для спортивных школ, научных монографий, учебных пособий для высших учебных заведений;

- *принцип доступности* - программа построена на доступном в изложении материале *приоритета интереса* группы в целом и каждого воспитанника в отдельности *гуманистических начал*, многообразия и вариативности форм организации деятельности;

- *непрерывности* образования и воспитания единства общей и специальной подготовки цикличности, повторяемости, непрерывности и постепенного увеличения нагрузки.

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

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса проходят незнакомый им до старта маршрут, спланированный и отмеченный на местности контрольными пунктами. Участники выбирают свой путь и передвигаются по местности самостоятельно за максимально короткое время.

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

Соревнования по спортивному ориентированию - серьезное испытание силы, быстроты, выносливости и волевых качеств спортсменов, способности продуктивно мыслить и принимать решения на фоне развивающегося утомления. Сущность соревнований состоит в выявлении спортсменов, умеющих быстрее всех, используя карту и компас, преодолеть определенный маршрут на незнакомой местности через фиксированные на карте и местности контрольные пункты (далее - КП).

Соревнования по спортивному ориентированию классифицируются по времени года - на летние и зимние; по способу передвижения – бегом, на лыжах, по форме проведения – личные, командные, лично-командные, официальные, массовые, по виду программы – соревнования в заданном направлении, соревнования на маркированной трассе и ориентирование по выбору.

Физическая подготовка спортсмена - это процесс воспитания физических качеств - выносливости, силы, скорости, ловкости, гибкости, координационных способностей. В спортивном ориентировании, как и в других видах спорта, различают общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка (ОФП) ориентировщика ставит своей целью всестороннее развитие спортсмена. Средствами ее служат самые разнообразные физические упражнения: кроссовый бег, гимнастика, упражнения на гибкость, координацию, с отягощениями и без них, спортивные игры, лыжные гонки и др.

Задачи специальной физической подготовки (СФП) в спортивном ориентировании заключаются в совершенствовании физических качеств, наиболее характерных для этого вида спорта: специальной и силовой выносливости, координационных способностей. Средствами СФП являются: бег на тренировочных и соревновательных трассах с ориентированием, легкоатлетические кроссы, беговые и специально-подготовительные упражнения, направленные на избирательное развитие функциональных систем и групп мышц, участвующих в проявлении выносливости, силы, быстроты, ловкости.

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

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

Психологическая подготовка в ориентировании имеет важное значение в достижении высокого результата. Ориентировщик должен уметь приспособливаться к возникающей в процессе соревнований стрессовой ситуации так, чтобы достичь наилучшего результата, с учетом уровня физической и

техничко-тактической готовности. Значение психологических показателей в ориентировании очевидно, ведь ошибки зачастую допускаются в ситуациях, которые спортсмену вполне по силам контролировать. В психологической подготовке спортсмена-ориентировщика уделяют развитию таких психических качеств как память, мышление, внимание.

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

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовка	3	8	12
Учебно-тренировочный этап	5	10	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	4	14	2

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

1) Формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта «спортивное ориентирование» и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, наличия соответствующего уровня спортивной квалификации (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской

Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «спортивное ориентирование».

2) Возможен перевод обучающихся из других Учреждений.

3) Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

2.2. Объем Программы

Объем Программы указан в таблице 3.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования мастерства спортивного
	До года	Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет			
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Количество часов в неделю	6	6	6	10	10	14	14	14	18
Общее количество часов в год	312	312	312	520	520	728	728	728	936

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в следующие учебно-тренировочные группы обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем участия в спортивных соревнованиях и наличием соответствующего уровня спортивной квалификации.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является предельным, установлен в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки.

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

Учебно-тренировочные занятия

Для реализации Программы используются:

- групповые, индивидуальные и смешанные учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;

- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий,
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших

спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) формируется из числа обучающихся участвующих в спортивных мероприятиях, включенных в календарный план спортивных мероприятий учреждения.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	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	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы регионального и муниципального уровней, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях

Спортивные соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Обучающиеся направляются 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, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий

регионального и муниципального уровней и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

**Требования к объему соревновательной деятельности на
этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивное
ориентирование»**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	1	2	3	3	4
Отборочные	-	-	1	3	5
Основные	-	1	4	5	10

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами вида спорта «спортивное ориентирование», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня, особенно на этапе начальной подготовки.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в основных соревнованиях. Отборочный характер

могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основные соревнования. Основными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Календарный план мероприятий составляется до начала календарного года. Роль и место различных соревнований существенно зависит от этапа многолетней подготовки. На начальных этапах многолетней подготовки планируются контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. По мере роста квалификации спортсменов, на последующих этапах многолетней подготовки число соревнований увеличивается, в соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования. Число соревнований в значительной степени возрастает на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства в период проведения тренировочных мероприятий (сборов) и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) в течение всего календарного года, начиная с 1 сентября и рассчитан на 52 недели. 46 недель тренировочный процесс осуществляется в условиях учреждения, 6 недель по индивидуальным планам.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице 6, соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указан в таблице 7.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
		1	2	3	1	2	3	4	5	бессрочно
		Недельная нагрузка в часах								
		6	6	6	10	10	10	14	14	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	2	3	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)								
		12	12	12	6	6	6	6	6	2
1	Общая физическая подготовка	149	149	149	228	228	228	232	232	262
2	Специальная физическая подготовка	34	34	34	104	104	104	247	247	374
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	1	2	10	10	10	29	29	56
4	Техническая подготовка	56	53	53	72	72	72	87	87	74
5	Тактическая подготовка	31	33	32	36	36	36	38	38	41
6	Теоретическая подготовка	20	20	20	30	30	30	36	36	40
7	Психологическая подготовка	10	10	10	20	20	20	20	20	30
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	4	4	4	6	6	6
9	Инструкторская практика	3	3	3	5	5	5	5	5	5
10	Судейская практика	3	3	3	5	5	5	5	5	5
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	4	4	4	6	6	10
12	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	17	17	33
Общее количество в год		312	312	312	520	520	520	728	728	936
Самоподготовка из общего количества часов в год										
Общая физическая подготовка		32	32	32	54	54	54	75	75	98
Теоретическая подготовка		4	4	4	6	6	6	9	9	10
Общее количество часов в год		36	36	36	60	60	60	84	84	108

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1	Общая физическая подготовка (%)	44-48	44-48	40-44	27-32	23-28
2	Специальная физическая подготовка (%)	7-11	7-11	16-20	29-34	35-40
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-1	2-4	4-8	6-10
4	Техническая подготовка (%)	14-18	13-17	10-14	7-12	6-11
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	15-26	16-28	16-28	16-28	16-28
6	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
7	Медицинское и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	4-5	5-8

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее -

спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта, вида спорта «спортивное ориентирование» в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными ориентировщиками направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях учреждения - это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С юными ориентировщиками регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Специфика воспитательной работы в Учреждении состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее не только во время учебно-тренировочных занятий, но и во время участия в других спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях (соревнования, тематические мероприятия, учебно-тренировочные мероприятия, пешие походы, водные походы).

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по ориентированию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера - преподавателя. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в соперничество успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения обучающихся, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход обучающихся на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация об успехах учреждения, результатах соревнований, поздравления победителям, призерам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе. Учитывая большой интерес молодежи к современным компьютерным технологиям, размещать информацию на официальном сайте в сети Интернет.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в спортивном зале или в природной среде обучающийся должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к спортивному ориентированию и отсеву перспективных юных спортсменов.

Немаловажное значение имеет работа с родителями в учреждении - встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией учреждения; родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях посвященных праздничным датам совместно с детьми.

Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивного поведения на занятиях в спортзале, в природной среде, на соревнованиях.

Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников соревнований, тренеров, судей и зрителей).

Перед соревнованиями необходимо настраивать обучающихся не только на достижение победы, но и проявление во время соревнования морально-волевых

качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 8.

Таблица 8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта «спортивное ориентирование»; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
2	Здоровьесбережение		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	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 спортивного ориентирования;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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
2.3.	Антидопинговые правила	Проведение бесед: - виды нарушений антидопинговых правил; - последствия употребления допинга для здоровья спортсмена; - список запрещенных субстанций, их применение; - социальные и психологические аспекты допинга.	В течение года
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
	спортсменов	в	

	Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на 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 организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - воспитание общей выносливости посредством совершения походов (водных, пеших).	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Работа по ознакомлению с правилами, направленными на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним проводится во всех группах. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров. Обучающиеся получают знания по антидопинговым мероприятиям, проводимым всемирной антидопинговой организацией. На официальном сайте РУСАДА тренерам-преподавателям, а также обучающимся можно пройти онлайн-обучение по антидопинговому обеспечению тренировочного процесса.

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

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

- проведение ежегодных викторин для обучающихся, семинаров для обучающихся и тренеров-преподавателей, а также родительских собраний;
- ежегодное прохождение онлайн-обучения обучающихся и тренеров-преподавателей на портале онлайн-образования РУСАДА;
- ежегодная оценка уровня знаний обучающихся.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность размещается на информационном стенде Учреждения. На сайте Учреждения предусмотрен раздел «Антидопинг» со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице 9.

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Информация на сайт, фото
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных ориентировщиков проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Для обучающихся 7 - 12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен онлайн-курс

			по ценностям чистого спорта. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagnal.net
	6. Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Приказ о проведении семинара
	1. Веселые старты «Честная игра»	1 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа,

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			фото
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Для обучающихся 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagnal.net
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото
	4. Семинар для обучающихся «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год	Программа семинара, фото
	5. Семинар для тренеров-преподавателей «Антидопинговые правила»	1 раз в год	Приказ о проведении семинара
	6. Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации

			Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagnal.net
	2. Семинар для обучающихся: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год	Программа семинара
	3. Семинар для тренеров-преподавателей «Процедура допинг-контроля»	1 раз в год	Приказ о проведении семинара

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с инструкциями, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «спортивное ориентирование».

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая ориентировщиков старших разрядов к организации тренировочных занятий с младшими спортсменами. Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, видеть ошибки и уметь исправлять их.

На всех этапах подготовки обучающиеся должны знать:

- виды стартов при проведении соревнований по ориентированию (интервальный через 1 или 2 мин, общий старт, групповой старт, «гандикап»);
- порядок регистрации спортсменов на старте (стартовый протокол, «шахматка», проверка и регистрация ЧИПов);
- порядок выдачи карт участникам (за 1 мин до старта, в момент старта);
- порядок работы с «опоздавшими» участниками;

При работе в составе службы финиша обучающиеся должны знать виды регистрации участников в момент пересечения линии финиша, (запись в протокол финиша номеров и времени финиша, отметка на финише ЧИПом; ввод номера участника в компьютер).

При работе в составе службы дистанции спортсменам поручают установку или снятие оборудования контрольных пунктов на местности.

1. На этапе начальной подготовки:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки и умения:

Освоить начальные знания спортивной терминологии. Выполнять различные вспомогательные работы: обеспечение питьевой водой на старте, финише и на пунктах питания на дистанции. Работа контролером на КП.

2. На учебно-тренировочном этапе:

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

Проведение подготовительной и заключительной части занятия. Разминка перед соревнованиями.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

Обязанности главного судьи и главного секретаря, начальника, помощника начальника дистанции. Практика судейства в качестве начальника или помощника начальника дистанции, заместителя главного судьи и главного секретаря.

Планирование дистанций, разработка технической информации и символьных легенд контрольных пунктов. Составление положения о соревнованиях. Разработка конспектов занятий и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл. Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки и ТГ 1-2-го года обучения. Организация судейства школьных и городских соревнований.

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе, в учебно-тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства проводится согласно учебному плану, осуществляется в форме бесед, семинаров,

практических занятий, тестирования и самостоятельного обслуживания соревнований.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 10.

Таблица 10

Содержание теоретических занятий по инструкторской и судейской практике

Этап спортивной подготовки	Минимум знаний и умений обучающихся	Форма проведения занятия	Кол-во часов в год
Этап начальной подготовки	<p>Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации. Характеристика судейства, основные обязанности судей по виду спорта.</p> <p>Привлечение в качестве помощников тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований.</p>	Беседа, практические занятия, тестирование.	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>Этапы спортивной подготовки. Структура тренировочного занятия.</p> <p>Значение ЧСС в тренировочном процессе.</p> <p>Освоение методики проведения разминки.</p> <p>Обучающиеся осваивают правила судейства на старте, финише, в качестве контролера и коменданта соревнований, занимаются оформлением места старта, финиша, зоны передачи эстафеты, осуществляют подготовку инвентаря и оборудования для соревновательных трасс.</p> <p>Проводят подготовительную и заключительную части занятия, разминку перед соревнованиями.</p>	Беседа, практические занятия, семинары, тестирование.	10
Этапы совершенствования спортивного мастерства	<p>Изучают обязанности главного судьи и главного секретаря, начальника, помощника начальника дистанции. Проходят практику судейства в качестве начальника или помощника начальника дистанции, заместителя главного судьи и</p>	Самостоятельное изучение литературы, самостоятельные и практические занятия.	10

	<p>главного секретаря.</p> <p>Обучающиеся самостоятельно планируют дистанции, разработку технической информации и символьных легенд контрольных пунктов, составляют положения о соревнованиях, разрабатывают конспекты занятий индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл, проводят тренировочные занятия в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах 1-2-го года обучения, организуют судейство учреждений и муниципальных соревнований.</p>		
--	--	--	--

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания.

1. Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП)
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год на учебно-тренировочном этапе, 2 раза в год на этапе совершенствования спортивного мастерства);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными ориентировщиками рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых обучающихся.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера по договору.

2. Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после

тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

1) Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2) Медико-биологические средства восстановления:

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку.

На учебно-тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация;
- физиотерапия;
- гидротерапия;
- все виды массажа;
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3) Психологические методы восстановления:

- психорегулирующие тренировки;
- разнообразный досуг;
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка. Проводить ее можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

В учебно-тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем локального. С помощью средств общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Для групп совершенствования спортивного мастерства может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ (10-12 мин);
- 3) ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны;
- 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);

5) обед;

6) послеобеденный сон (1,5-2 ч).

В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 11.

Таблица 11

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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 физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России, (п. 36 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях, (п. 42 Приказа № 1144н).

3. Система контроля

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

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).

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.

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.

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

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

Промежуточная аттестация проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляются на следующий этап подготовки.

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, отчисляются на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося спортивная школа осуществляет перевод такого обучающегося на обучение по дополнительной общеразвивающей программе для групп спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «спортивное ориентирование».

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст,

пол, а также особенности вида спорта «спортивное ориентирование» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»:

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки;

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе;

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода и уровень спортивной квалификации в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Перевод обучающихся на следующий этап обучения производится на основании выполненных контрольно-переводных нормативов и разрядных требований.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя: определение уровня общей и специальной физической подготовленности, уровень спортивного мастерства, участие в спортивных соревнованиях.

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях. Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 12,13,14.

Таблица 12

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

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3

1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			20	15	20	15
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	27	24

Таблица 13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	юноши/ юниоры/ мужчины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 3000 м с высокого старта	мин, с	не более	
			16.35	19.30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - 3ю,2ю,1ю		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – III, II, I.		

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	юноши/ юниоры/ мужчины
1. Нормативы общей физической подготовки				
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	10,0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество 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 3x10 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)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			14.30	17.00
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд - КМС				

Методика проведения тестирования технико-тактической и физической подготовленности

Перед тем, как приступить к тестированию учащихся, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Тест 1 – «Бег 30,60,100 метров». Тест предназначен для выполнения физических качеств «быстрота».

Методика выполнения. С высокого старта с опорой на руку на беговой дорожке стадиона или на ровной поверхности. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

Тест 2 – «Прыжок в длину с места». Тест предназначен для оценивания скоростной силы ног.

Методика проведения. Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы вместе или немного врозь. Спортсмен делает взмах руками назад с одновременным полуприседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

Тест 3 – «Бег на 1000-5000 метров». Тест предназначен для оценивания физических качеств «выносливость».

Методика выполнения. Бег на 1000 м. проводится на стадионе или ровной местности, по грунтовой дорожке. Время засекают с точностью до 0,1 секунды.

Тест 4 – «Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой», ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 секунд.

Тест 5 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание).

Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей. У девушек сгибание и разгибание рук выполняется в упоре лежа на гимнастической скамейке.

Тест 5 - Прыжок в высоту с места

Место проведения: площадка с ровной стеной.

Тестируемый стоит рядом со стеной, не отрывая пятки от пола. Максимально поднимая вверх руку, ставит мелом на стене нулевую отметку. Из глубокого приседа толчком двух ног, в сочетании с энергичным взмахом рук, прыгает вверх и ставит мелом вторую отметку. Измеряется расстояние между отметками.

Тестовые задания для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по освоению теоретической части программы

Контрольные тесты составлены для проверки знаний обучающихся.

Принцип работы основан на выборе правильного ответа из нескольких предложенных. Отвечать следует в таблице, приведенной ниже.

Предполагаемое время на все вопросы – 10 минут.

За каждый правильный ответ дается 1 балл.

Максимальное количество баллов – 8 б.

Высокий уровень – 7-8 б.

Средний уровень – 5-6 б.

Низкий уровень – 0-4 б.

Тесты для промежуточной аттестации обучающихся группы 1-го года обучения
начального этапа подготовки

1. Выберите правильное значение выражения "контрольный пункт"?

- а) маркированный участок, прохождение которого обязательно для участника;
- б) место установки призмы и средств отметки;
- в) хорошо заметный ориентир, по которому участник сможет определить свое местоположение.

2. С какого момента начинается отсчет времени участника соревнований на дистанции в заданном направлении?

- а) с момента вызова участника;
- б) с момента получения карты;
- в) с момента команды "Старт".

3. Что должен сделать участник, если прибежал на «чужой» КП?

- а) не отмечаясь, бежать на «свой» КП;
- б) сделать отметку и бежать на следующий КП;
- в) бежать на финиш.

4. Истекло Ваше "контрольное время" Ваши действия?

- а) поискать следующий КП и потом пойти на финиш;
- б) до конца пройти дистанцию;
- в) сразу идти на финиш.

5. Подберите символ: железная дорога.



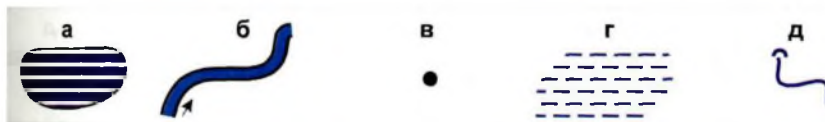
6. Что означает этот

- а) горка;
- б) контрольный пункт;
- в) финиш.

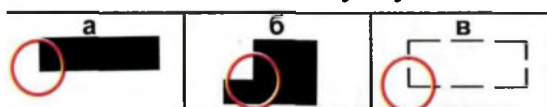


символ?

7. Исключите лишний знак:



8. Какой КП находится на юго-западном углу дома?

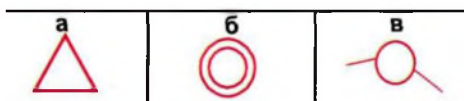


Для ответов:

1	2	3	4	5	6	7	8


Тесты для промежуточной аттестации обучающихся группы 2-го и 3-го года обучения начального этапа подготовки

- Выберите правильное значение выражения "старт ориентирования"?
 - а) место, откуда начинается ориентирование по карте, (обозначается красным треугольником);
 - б) место, где спортсмен получает карту;
 - в) место, откуда начинается точное ориентирование на КП.
- Что должно быть нанесено на карту судьями к моменту старта участника на маркированной дистанции?
 - а) финиш;
 - б) точка начала ориентирования, контрольные пункты, финиш;
 - в) точка начала ориентирования.
- С какого момента начинается отсчет времени участника на дистанции?
 - а) с момента вызова участника;
 - б) с момента получения карты;
 - в) с момента команды "Старт".
- Как проходит спортсменом дистанция в заданном направлении?
 - а) в любом порядке;
 - б) в порядке, установленном судьями;
 - в) по маркиру.
- Подберите символ: начало ориентирования



6. Исключите лишний знак.



7. Что означает этот символ?
- 
- символ?
- а) шоссе;
 - б) проселочная дорога;
 - в) улучшенная дорога

8. Какой КП находится на северо-западном углу поляны?



Для ответов:

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

--	--	--	--	--	--	--	--

Тесты для промежуточной аттестации обучающихся 1-го и 2-го годов обучения
учебно-тренировочного этапа

1. Выберите правильное значение выражения "контрольное время"?

- а) время, с которого начинается хронометраж;
- б) время, в течение которого участник может находиться на дистанции ориентирования;
- в) время, полученное участником на маркированной дистанции за ошибки в нанесении КП.

2. Что происходит с результатом участника, который на дистанции в заданном направлении не отметил один КП?

- а) результат засчитывается и записывается после результатов участников, прошедших всю дистанцию;
- б) результат аннулируется и вносится в протокол;
- в) результат записывается в общий протокол в зависимости от бегового времени.

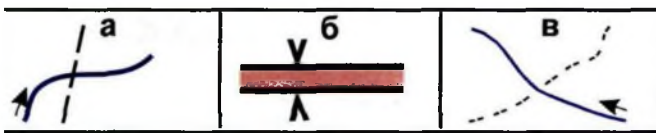
3. Как проходит спортсменом дистанция в заданном направлении?

- а) в любом порядке;
- б) в порядке, установленном судьями;
- в) по маркиру.

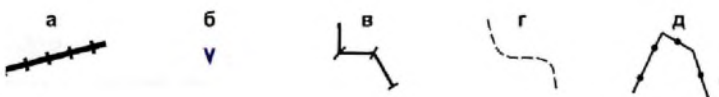
4. Что происходит с результатом участника, который потерял карточку, чип или иное средство отметки?

- а) результат аннулируется;
- б) результат вносится в протокол в зависимости от бегового времени;
- в) участнику дается право повторного прохождения дистанции.

5. Подберите символ: переправа с мостом.



6. Исключите лишний знак.



7. Что означает этот символ?

- а) ручей;
- б) канава;
- в) тропа.



8. Какой КП находится на северо-восточном краю ямы?



Для ответов:

1	2	3	4	5	6	7	8

Тесты для промежуточной аттестации обучающихся 3-го года обучения учебно-тренировочного этапа

1. Что происходит с результатом участника, который на дистанции в заданном направлении не отметил один КП?

- а) результат засчитывается и записывается после результатов участников, прошедших всю дистанцию;
- б) результат аннулируется и вносится в протокол;
- в) результат записывается в общий протокол в зависимости от бегового времени.

2. Что должен делать участник, если он прибежал на «чужой» КП?

- а) не отмечаясь, бежать на «свой» КП;
- б) бежать на финиш;
- в) сделать отметку и бежать на следующий КП.

3. Что такое «пункт К»?

- а) смотровой КП на дистанции;
- б) последний КП на дистанции;
- в) место, откуда начинается ориентирование по карте (обозначается красным треугольником).

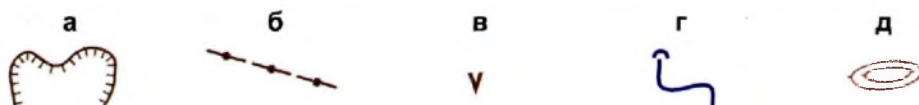
4. Вы отметились на "чужом" КП. Ваши действия?

- а) бежать на финиш;
- б) бежать на следующий КП;
- в) продолжать искать нужный КП и отметить на нем.

5. Подберите символ: высокая башня.

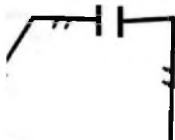


6. Исключите лишний знак.

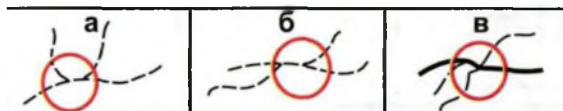


7. Что означает этот символ?

- а) развалины;
- б) преодолимая ограда;
- в) проход в ограде.



8. Какой КП находится на восточной развилке тропинок?



Для ответов:

1	2	3	4	5	6	7	8

Тесты для промежуточной аттестации обучающихся 4-го и 5-го года обучения
учебно-тренировочного этапа

1. Что такое контрольная карточка?

- а) документ, в котором делается отметка посещенных участником КП;
- б) документ, в котором указана возрастная группа участника;
- в) документ, где стоит допуск врача на соревнования.

2. Как проходит спортсменом дистанция в заданном направлении?

- а) в любом порядке;
- б) в порядке, установленном судьями;
- в) по маркиру.

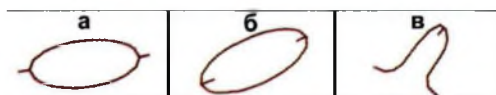
3. Что такое «пункт К»?

- а) смотровой КП на дистанции;
- б) последний КП на дистанции;
- в) место, откуда начинается ориентирование по карте (обозначается красным треугольником).

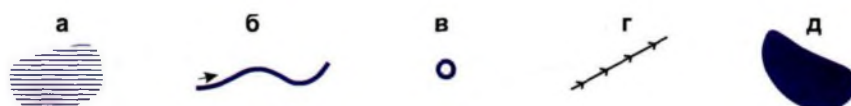
4. С какого момента начинается отсчет времени участника на дистанции?

- а) с момента вызова участника;
- б) с момента получения карты;
- в) с момента команды "Старт".

5. Подберите символ: яма



6. Исключите лишний знак.



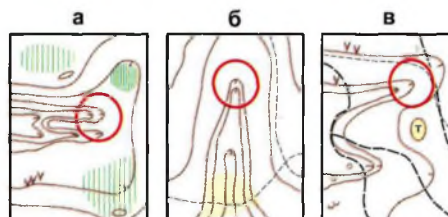
7. Что означает этот символ?

- а) труднопреодолимое болото;
- б) непреодолимое болото;



в) заболоченность.

8. Какой КП стоит на северной ложине?



Для ответов:

1	2	3	4	5	6	7	8

Тесты для промежуточной аттестации обучающихся 1-го и 2-го года обучения группы совершенствования спортивного мастерства

1. Что происходит с результатом участника, который превысил «контрольное время»?

- а) результат аннулируется и заносится в протокол;
- б) записывается в общий протокол;
- в) не учитывается вообще.

2. Что должен делать участник, если он прибежал на «чужой» КП?

- а) не отмечаясь, бежать на «свой» КП;
- б) бежать на финиш;
- в) сделать отметку и бежать на следующий КП.

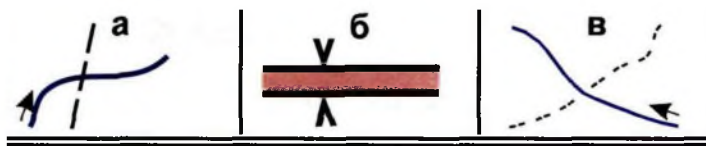
3. Что происходит с результатом участника, который на дистанции в заданном направлении отметил лишний КП?

- а) результат засчитывается как правильный и вносится в протокол, в зависимости от бегового времени;
- б) результат аннулируется;
- в) из результата участника вычитается часть времени, потраченного на поиск лишнего КП.

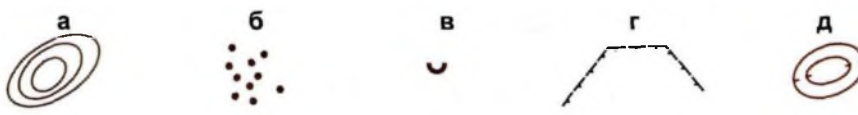
4. Как определяется принадлежность спортсмена к возрастной группе?

- а) календарным годом, в котором он достигает соответствующего возраста;
- б) в зависимости от его спортивного разряда;
- в) датой рождения спортсмена.

5. Подберите символ: переправа с мостом.

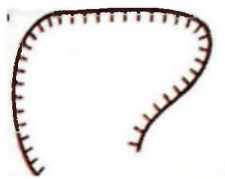


6. Исключите лишний знак.

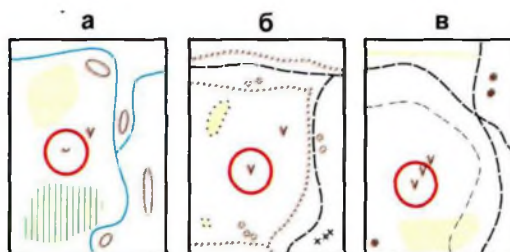


7. Что означает этот символ?

- а) непреодолимая скальная стена;
- б) земляной вал;
- в) обрыв



8. Какой КП находится в юго-западной воронке?



Для ответов:

1	2	3	4	5	6	7	8

Тесты для промежуточной аттестации обучающихся 3-го и 4-го года обучения
группы совершенствования спортивного мастерства

1. Что должен делать участник, если он прибежал на «чужой» КП?

- а) не отмечаясь, бежать на «свой» КП;
- б) бежать на финиш;
- в) сделать отметку и бежать на следующий КП.

2. Что должно быть нанесено на карту судьями к моменту старта участника на маркированной дистанции?

- а) финиш;
- б) точка начала ориентирования, контрольные пункты, финиш;
- в) точка начала ориентирования.

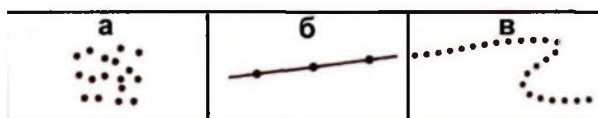
3. Что происходит с результатом участника, который потерял карточку, чип или иное средство отметки?

- а) результат аннулируется;
- б) результат вносится в протокол в зависимости от бегового времени;
- в) участнику дается право повторного прохождения дистанции.

4. Выберите правильное значение выражения "штрафное время"?

- а) время, которое прибавляется к результату участника за опоздание на старт;
- б) время, полученное участником на маркированной дистанции за ошибки в нанесении КП;
- в) время, в течение которого участник может находиться на дистанции ориентирования.

5. Подберите символ: поверхность с микронеровностями.



6. Исключите лишний знак.

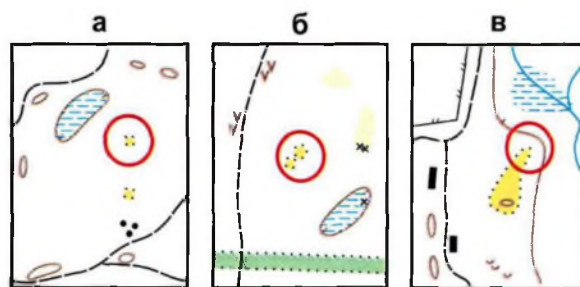


7. Что означает этот символ?

- а) непреодолимая ограда;
- б) преодолимая ограда;
- в) преодолимый трубопровод.



8. Какой КП стоит на северо-восточной поляне?



Для ответов:

1	2	3	4	5	6	7	8

4. Рабочая программа по виду спорта «спортивное ориентирование»

4.1. Рабочая программа по виду спорта «спортивное ориентирование» разрабатывается тренером-преподавателем для соответствующего этапа спортивной подготовки. Для групп начального этапа подготовки до 3-х лет обучения, для групп учебно-тренировочного этапа подготовки до 5-ти лет обучения, для групп совершенствования спортивного мастерства до 4-х лет обучения. Дополнительно к рабочей программе разрабатывается календарно-тематическое планирование для каждого этапа спортивной подготовки и года обучения.

4.1.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки включает в себя предметные области: теоретическую подготовку, общую и специальную физическую подготовку; избранный вид спорта; спортивное и специальное оборудование и предусматривает самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам.

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

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

Общая физическая подготовка (ОФП) ориентировщика ставит своей целью всестороннее развитие спортсмена. Средствами ее служат самые разнообразные физические упражнения: кроссовый бег, гимнастика, упражнения на гибкость, координацию, с отягощениями и без них, спортивные игры, плавание, лыжные гонки, гребля и др.

Задачи специальной физической подготовки (СФП) в спортивном ориентировании заключаются в совершенствовании физических качеств, наиболее характерных для этого вида спорта: специальной и силовой выносливости, координационных способностей.

Средствами СФП являются: бег на тренировочных и соревновательных трассах с ориентированием, легкоатлетические кроссы, беговые и специально-подготовительные упражнения, направленные на избирательное развитие функциональных систем и групп мышц, участвующих в проявлении выносливости, силы, быстроты, ловкости.

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

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

Психологическая подготовка в ориентировании имеет важное значение в достижении высокого результата. Ориентировщик должен уметь приспособливаться к возникающей в процессе соревнований стрессовой ситуации так, чтобы достичь наилучшего результата, с учетом уровня физической и технико-тактической готовности. Значение психологических показателей в ориентировании очевидно, ведь ошибки зачастую допускаются в ситуациях, которые спортсмену вполне по силам контролировать. В психологической подготовке спортсмена-ориентировщика уделяют развитию таких психических качеств как память, мышление, внимание.

Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха, тревоги при прохождении дистанции, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость.

В тренировочных группах решает задачи воспитания, трудолюбия, работоспособности, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства к проведению теоретических и практических занятий по овладению методами психорегулирующей тренировки со спортсменами необходимо привлекать педагогов-психологов. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинакова, побеждает тот, у

кого «крепче» нервы, сильнее воля. Педагог-психолог совместно с тренером определяет важные параметры психики: концентрация воли на выполнении поставленной цели, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, сосредоточение внимания на выполнении двигательной задачи, самовнушение и самоконтроль. Уверенность в себе, основанная на трезвой оценке своих двигательных возможностей, позволяет спортсменам использовать их наиболее эффективно.

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

4.1.3. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Объем тренировочных нагрузок может быть определен в различных циклах тренировки и, как правило, выражается следующими параметрами: количеством часов в неделю, количеством тренировочных дней, количеством тренировочных занятий. Количественные показатели: суммарное время тренировочной работы и количество тренировочных занятий - позволяют планировать и оценивать объем нагрузок, как для команды, так и индивидуально, распределять его в тренировочном процессе любого периода работы и сравнивать объемы нагрузки аналогичных периодов на разных этапах подготовки.

Тренер должен максимально учитывать индивидуальные способности при разработке программ подготовки и соревновательной программы, техники, тактики, уровня готовности и непременно мотивацию, психофункциональные особенности, свойства темперамента и поведения. Чем выше квалификация спортсмена, тем полнее должен соблюдаться данный принцип.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на всех этапах.

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется общими контрольными значениями показателей программы, которые могут быть перераспределены во времени с учетом индивидуальных особенностей и соревновательного графика спортсмена.

Необходимость индивидуального обучения обусловлена состоянием здоровья, уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования на нагрузки.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;

- непрерывное совершенствование спортивной техники;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

4.1.4. Структура годичного цикла (название периодов, этапов, мезоциклов).

Тренировочный год в ориентировании делится на периоды: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период (обще-подготовительный и специально-подготовительный этап) – укрепления здоровья, развитие физических качеств, постепенная подготовка организма к последующей более высокой нагрузке основного периода, повышение функциональных возможностей организма, освоение нового и совершенствование известного учебного материала. Длительность периода может составлять от двух до пяти месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.

Подготовительный период делится на два этапа – обще-подготовительный и специально-подготовительный. На обще-подготовительном этапе выделяют втягивающий и базовый мезоциклы.

Во втягивающем мезоцикле содержание тренировки должно быть направлено на создание предпосылок для дальнейшей тренировочной работы. В базовых мезоциклах содержание тренировки должно быть направлено на повышение функциональных возможностей организма, освоение нового и совершенствование известного учебного материала.

На специально-подготовительном этапе контрольные мезоциклы чередуются со шлифовочными.

Контрольные мезоциклы отличаются тем, что в них тренировочная работа сочетается с участием в контрольно-тренировочных соревнованиях: первенствах школы, города, области.

Шлифовочные мезоциклы направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности спортсменов с учетом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях.

Соревновательный период – дальнейшее развитие и совершенствование физических, волевых качеств; совершенствование технической и тактической подготовленности; подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях и восстановление. Общая продолжительность этапа составляет примерно от пяти до семи месяцев.

В соревновательном периоде применяются мезоциклы двух типов – соревновательные и промежуточные.

Соревновательный мезоцикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и восстановление. Он состоит из втягивающего, ударного, настроечного, соревновательного и разгрузочного микроциклов.

Промежуточные мезоциклы предусматриваются между соревновательными и строятся по типу шлифовочных.

Переходный период – поддержание достигнутого уровня общефизической подготовки с постепенным снижением тренировочной нагрузки, переключение на активный отдых с применением средств оздоровления и общей физической подготовки. Общая продолжительность этапа составляет примерно один - два месяца.

Переходный период структурной регламентации не имеет.

Структура годичного цикла представлена в таблице 15.

Таблица 15

Макроцикл							
Периоды							
Подготовительный			Соревновательный		Переходный		
Обще-подготовительный	Социально-подготовительный						
Мезоциклы							
втягивающий	базовый	контрольный	шлифовочный	соревновательный	промежуточный		Структурной регламентации не имеет
Первые недели возобновления занятий после отдыха, спортсмены постепенно втягиваются в работу, приобретают необходимую работоспособность, содержание тренировок направлено на создание предпосылок для дальнейшей тренировочной работы	Последующие 4-8 недель, содержание тренировок должно быть направлено на дальнейшее повышение функциональных возможностей организма занимающихся, развитие физических качеств, освоение нового и совершенствование известного программного материала	Тренировочная работа сочетается с участием в учебно-контрольных соревнованиях	Направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности спортсменов с учетом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях	Включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и разгрузку	Заполняют время между соревнованиями		
				Микроциклы (5-7 дней):	Типы		
				1. втягивающий 2. базовый 3. ударный 4. настроечный 5.соревновательный 6. разгрузочный	Восстановительно - поддерживающий	Восстановительно - шлифовочный	Восстановительно - поддерживающий

Годичный макроцикл в ориентировании бегом обычно имеет следующую структуру:

- первый подготовительный период:

1. втягивающий этап – декабрь
2. базовый этап – январь
3. специально-подготовительный – февраль – март
4. предсоревновательный этап – апрель

- первый соревновательный период – май

- второй подготовительный период – июнь – июль – август

- второй соревновательный период – сентябрь – октябрь

- восстановительный период – ноябрь.

Годичный макроцикл в ориентировании на лыжах обычно имеет следующую структуру:

- первый подготовительный период:

1. втягивающий этап – май – начало июня
2. базовый этап – июнь – июль
3. специально-подготовительный – август – сентябрь – октябрь
4. предсоревновательный этап – ноябрь – начало декабря

- первый соревновательный период – декабрь

- второй подготовительный период – январь

- второй соревновательный период – февраль – март

- восстановительный период – апрель.

Каждый этап подготовки разделяется на мезоциклы, имеющие свою направленность и продолжительность 7 дней.

4.1.5. В ходе реализации Программы используются различные средства, формы и методы организации учебно-тренировочных занятий.

1. Основными средствами учебных занятий в ориентировании являются физические и технические упражнения. Их можно разделить на три основных группы:

- общеподготовительные;
- специально-подготовительные;
- соревновательные упражнения;

Общеподготовительные упражнения нацелены на всестороннее гармоничное развитие ориентировщика и совершенствование физических способностей. В качестве обще-подготовительных могут использоваться упражнения из других видов спорта (легкой атлетики, плавания, спортивных игр, гимнастики и т.д.). Это упражнения для развития силы различных мышечных групп (отжимания, подтягивания, прыжки, и т. д.), упражнения для развития быстроты (подвижные игры, эстафеты), упражнения для воспитания координационных способностей (элементы спортивной гимнастики, различные полосы препятствий и т.д.).

Специально-подготовительные упражнения служат отработке на местности отдельных элементов техники ориентирования: действия на старте, действия на КП, передвижение по линейным ориентирам, бег по азимуту и т.д., а также упражнения, позволяющие совершенствовать технику передвижений. Если рассматривать технику выполнения приемов ориентирования, то это всевозможные упражнения с неполной картой, бег по «коридору» (белый лист с кусочками карты), бег по «белому листу». Сюда относятся все упражнения, выполняемые с картой и компасом на разнохарактерной местности. К числу специально-подготовительных относятся также имитационные упражнения. Для ориентировщика это имитация лыжных ходов, передвижение на лыжероллерах.

Соревновательные упражнения – это участие во всевозможных соревнованиях различного уровня.

2. В процессе учебных занятий используются следующие методы:

- метод строго регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Метод строго регламентированного упражнения.

Выделяют две группы методов строго регламентированного упражнения:

1. Методы, позволяющие совершенствовать технику передвижений и технику ориентирования.

2. Методы, направленные на развитие физических качеств, необходимых ориентировщику для достижения высоких спортивных результатов.

Тренеру-преподавателю важно выбрать рациональный для данного упражнения и обучающегося метод тренировки. Если один из методов не приводит к успеху, следует воспользоваться другим.

Методы, направленные на развитие физических качеств, в свою очередь подразделяются на:

- непрерывные равномерные (прохождение тренировочных дистанций без остановок и изменения скорости);
- непрерывные переменные (прохождение тренировочных дистанций без остановок, но с изменяющейся скоростью);
- интервальные методы (заключаются в выполнении серии упражнений одинаковой или разной продолжительности с постоянной или переменной интенсивностью и строго установленными или произвольными паузами - интервалами отдыха).

Игровой метод.

Игровой метод предусматривает использование на занятиях спортивных и подвижных игр. Игры способствуют развитию различных физических качеств. Беговые эстафеты развивают быстроту, длительная игра в футбол или баскетбол способствует развитию общей выносливости. Существуют специальные эстафеты для развития ловкости и координации движений. Разнообразие движений в спортивных и подвижных играх позволяет укрепить связочный аппарат суставов нижних конечностей и существенно расширить двигательный опыт спортсменов. Независимо от возраста включение в план игровых моментов позволяет разнообразить учебный процесс, сделать его менее утомительным. При помощи

различных игр можно осуществлять контроль за усвоением пройденного материала, совершенствовать отдельные элементы техники.

Соревновательный метод.

Соревновательный метод занятий подразумевает участие в специально организованных соревнованиях (соревнования для всех желающих, неофициальные соревнования и т. д.). Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях. По особенностям регулирования нагрузки соревновательный метод занимает место между игровым и методом строго регламентированного упражнения.

3. Основными формами осуществления спортивной подготовки на всех этапах являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные занятия по спортивному ориентированию включают:

- физическую подготовку;
- техническую подготовку;
- тактическую подготовку;
- психологическую подготовку;
- интеллектуальную подготовку;
- морально-волевую подготовку.

Таким образом, в процессе занятий перед ориентировщиком стоят следующие основные задачи:

- совершенствование техники передвижения (бег, техника лыжных ходов);
- совершенствование техники ориентирования;
- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной и т.д.);
- воспитание необходимых морально-волевых качеств;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта для успешной соревновательной деятельности.

1. Основные задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники, стратегии и тактики ориентирования в разных ландшафтных условиях;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивное ориентирование.

На конец этапа начальной подготовки обучающиеся должны:

знать:

- технику безопасности на занятиях;
- приёмы самостраховки;
- топографию, условные знаки в спортивной карте;
- личное и групповое туристское снаряжение;
- правила избранного вида спорта, требования нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов.

уметь:

- сопоставлять карту с местностью;
- снятие, выдерживание азимута;
- измерение расстояний на местности парами шагов;
- определение точки стояния;
- ориентироваться при смене направления до линейных ориентиров;
- чтение объектов с линейных ориентиров;
- выполнять контрольные нормативы;
- участвовать в соревнованиях;
- показать динамику прироста индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств.

2. Основные задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки на учебно-тренировочном этапе подготовки 1 и 2-го годов обучения:

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

3. Основные задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки на этапе учебно-тренировочного этапа подготовки 3-5-го годов обучения.

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

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

На конец учебно-тренировочного этапа обучающиеся должны:

знать:

- технику безопасности на занятиях;
- приёмы самостраховки;
- топографию, условные знаки в спортивной карте;
- личное и групповое туристское снаряжение;
- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки;
- планирование спортивной тренировки;
- правила соревнований по спортивному ориентированию;
- правила избранного вида спорта, требования нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов.

уметь:

- владеть навыками беглого чтения карты;
- точно ориентироваться на коротких этапах;
- ориентироваться с использованием крупных форм рельефа;
- сопоставлять карту с местностью;
- снятие, выдерживание азимута;
- выполнять контрольные нормативы;
- участвовать в соревнованиях;
- показать динамику прироста индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств.

4. Основные задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

Главным направлением этапа спортивного совершенствования является подготовка и успешное участие в соревнованиях. Каждый вид спорта имеет оптимальное число соревнований. Превышение или уменьшение оптимальной границы, как правило, отрицательно сказывается на дальнейшем росте спортивных достижений. В видах спорта, связанных с проявлением выносливости, рекомендуется стартовать 30-40 раз в год. Сосредотачиваются на

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

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

На конец этапа совершенствования спортивного мастерства обучающиеся должны:

знать:

- технику безопасности на занятиях;
- приёмы самостраховки;
- топографию, условные знаки в спортивной карте;
- личное и групповое туристское снаряжение;
- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки;
- планирование спортивной тренировки;
- правила соревнований по спортивному ориентированию;
- правила избранного вида спорта, требования нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

уметь:

- вести дневник самоконтроля;
- в совершенстве самостоятельно выполнять разминку;
- детально считывать рельеф на соревновательной скорости;
- в совершенстве владеть техникой сопоставления;
- выполнять контрольные нормативы;
- участвовать в соревнованиях, показать стабильность высоких результатов выступления на всероссийских и международных соревнованиях по спортивному ориентированию;
- показать динамику прироста индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств, функционального состояния организма.

4.1.6. Программа раскрывает содержание тренировочной работы, включает планы распределения учебного материала по этапам подготовки. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки представлены в таблицах 16,17,18.

Таблица 16

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Тема занятий	Год обучения		
	1	2	3
1. Теоретическая подготовка.	20	20	20
1.1. История возникновения вида спорта и его развитие.	2	2	2

1.2. Требования техники безопасности на занятиях спортивным ориентированием.	2	2	2
1.3. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	2	2	2
1.4. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	2	2	2
1.5. Закаливание организма.	2	2	2
1.6. Самоконтроль в процессе занятий спортивным ориентированием	2	2	2
1.7. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики спортивного ориентирования	2	2	2
1.8. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	2	2	2
1.9. Режим дня и питание обучающихся.	2	2	2
1.10. Оборудование и спортивный инвентарь.	2	2	2
2. Общая физическая подготовка	149	149	149
3. Специальная физическая подготовка	34	34	34
4. Техническая подготовка	56	53	53
5. Тактическая подготовка	31	33	32
6. Психологическая подготовка	10	10	10
7. Участие в спортивных соревнованиях	-	1	2
8. Промежуточная аттестация	2	2	2
9. Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2
10. Инструкторская практика	3	3	3
11. Судейская практика	3	3	3
12. Восстановительные мероприятия	2	2	2
Всего часов	312	312	312

Содержание программы

В ходе реализации Программы на этапе **начальной подготовки** на общую и специальную физическую подготовку отводится 183 часа в год.

Средствами **общей физической подготовки** служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта.

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

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

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

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

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

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы.

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

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

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

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

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

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

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

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

Упражнения для развития силы и силовой выносливости.

Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

На изучение тем по **избранному виду спорта** отводится 101 час.

Техническая подготовка.

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдольлинейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров.

Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки. Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках.

Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», «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.

Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях.

Участие в течение года для группы 1 года обучения в одних соревнованиях по ОФП, для группы 2-го года в одних соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе, для группы 3 года в двух соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

Промежуточная аттестация.

В конце учебного года обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы, выполняют тестовые задания, учитываются результаты участия обучающихся в спортивных соревнованиях. В конце 3-го года обучения необходимо выполнить 3 юношеский спортивный разряд.

Медицинское обследование.

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

На **самостоятельную подготовку** по индивидуальным планам отводится 30 часов. Обучающиеся самостоятельно:

- ведут дневник самоконтроля;
- выполняют индивидуальные задания;
- изучают литературу;
- посещают спортивные мероприятия;
- принимают участие в судейской практике;
- проходят разбор и анализ спортивных карт, техники лыжных ходов по видео материалам и другими способами.

Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером-преподавателем.

Таблица 17

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапа спортивной специализации)

Тема занятий	Год обучения				
	1	2	3	4	5
1. Теоретическая подготовка	30	30	30	36	36
1.1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	3	3	3	3	3
1.2. История возникновения олимпийского движения	3	3	3	3	3
1.3. Режим дня и питание обучающихся	3	3	3	3	3
1.4. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	3	3	3	3	3

1.5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	3	3	3	3	3
1.6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	3	3	3	6	6
1.7. Основы психологической подготовки	3	3	3	3	3
1.8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	3	3	3	6	6
1.9. Правила вида спорта	3	3	3	3	3
1.10. Основы туристской подготовки	3	3	3	3	3
2. Общая физическая подготовка	228	228	228	232	232
3. Специальная физическая подготовка	104	104	104	247	247
4. Техническая подготовка	72	72	72	87	87
5. Тактическая подготовка	36	36	36	38	38
6. Психологическая подготовка	20	20	20	20	20
7. Участие в спортивных соревнованиях	10	10	10	29	29
8. Промежуточная аттестация	4	4	4	6	6
9. Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4	6	6
10. Инструкторская практика	5	5	5	5	5
11. Судейская практика	5	5	5	5	5
12. Восстановительные мероприятия	2	2	2	17	17
Всего часов	520	520	520	728	728

Содержание программы

На учебно-тренировочном этапе на общую и специальную физическую подготовку отводится для 1-3-го годов обучения - 332 часа в год, для 4-5 годов обучения – 479 часов в год.

Общая и специальная физическая подготовка.

В соответствии с закономерностями развития спортивной формы, годичный цикл тренировки юных спортсменов подразделяется на три периода:

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

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

Годовой план тренировочных занятий юных спортсменов-ориентировщиков при наличии зимнего и летнего соревновательного сезона состоит из двух подготовительных, двух соревновательных и переходного периода. В большинстве циклических видов спорта, в том числе и в спортивном ориентировании, тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три вида:

- аэробные;
- смешанные (аэробно-анаэробном);
- анаэробные.

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 (далее - АНП), при этом частота сердечных сокращений (далее – ЧСС) находится в пределах 174+6 уд/мин.

Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки считается критическая скорость (далее - КС), при которой организм спортсмена выходит на уровень максимального потребления кислорода (далее - 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 м Моль/л	Длительность работы
1. Аэробная (общая выносливость)	низкая	до 130	2	Несколько часов
2. Пороговая зона	средняя	131- 175	3 - 4	1 - 2 часа
3. Аэробно- анаэробная	высокая	176 - 189	до 10	до 10 мин
4. Анаэробная-гликолитическая (скоростная выносливость)	Субмаксимальная	190 - 200	10-11	от 15 сек до 3 мин
5. Анаэробная-алактатная (скоростно- силовые качества)	максимальная	максимальная	12 и более	до 10 с

На изучение тем по **избранному виду спорта** отводится для 1-3-го годов обучения – 145 часов в год, для 4-5-го годов обучения - 193 часа.

Технико-тактическая подготовка.

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

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

Выход на контрольный пункт с различных привязок. Отметка на КП. Уход с контрольного пункта. Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности. Анализ путей движения.

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

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

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

Элементы слаломной подготовки.

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

На этапах 4-5 годов обучения происходит углубленное изучение и совершенствование техники классических лыжных ходов и элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, обучение подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, обучение ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками).

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

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

Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях.

Спортсмены 1-2-го годов обучения в течение года должны принять участие в 3-х контрольных соревнованиях, в 1-х отборочных и в 4-х основных соревнованиях по ориентированию.

Спортсмены 3-5-го годов обучения в течение года должны принять участие в 3-х контрольных соревнованиях, 3-х отборочных и в 5-ти соревнованиях по ориентированию.

Промежуточная аттестация.

В конце учебного года обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы, выполняют тестовые задания, учитываются результаты участия обучающихся в спортивных соревнованиях. В конце 3-го года обучения необходимо выполнить 3 взрослый спортивный разряд, в конце 5-го года обучения необходимо выполнить КМС.

Медицинское обследование.

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

На **самостоятельную подготовку** по индивидуальным планам в 1-3 годы обучения отводится 60 часов, 4-5 годы обучения 72 часа. Обучающиеся самостоятельно:

- ведут дневник самоконтроля;

- выполняют индивидуальные задания;
- изучают литературу;
- посещают спортивные мероприятия;
- принимают участие в судейской практике;
- проходят разбор и анализ спортивных карт, техники лыжных ходов по видео материалам и другими способами.

Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером-преподавателем.

Таблица 18

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

Тема занятий	Год обучения
	бессрочно
1. Теоретическая подготовка	40
1.1. Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	6
1.2.Профилактика травматизма. Перетренированность/Недотренированность	6
1.3.Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	6
1.4. Основы психологической подготовки	8
1.5.Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	6
1.6.Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	8
2.Общая физическая подготовка	262
3. Специальная физическая подготовка	374
4. Техническая подготовка	74
5. Тактическая подготовка	41
6. Психологическая подготовка	30
7. Участие в спортивных соревнованиях	56
8. Промежуточная аттестация	6
9. Медицинские, медико-биологические мероприятия	10
10. Инструкторская практика	5
11. Судейская практика	5
12. Восстановительные мероприятия	33
Всего часов	936

Содержание программы

На этапе **совершенствования спортивного мастерства** на общую и специальную физическую подготовку отводится 636 часов.

Общая и специальная физическая подготовка.

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

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

В годичном цикле подготовки независимо от периодов нагрузка по интенсивности должна соответствовать соревновательному характеру не менее чем на 55-65%, а по подбору средств - не менее чем на 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 и пределах 3-5 раз в течении недельного цикла подготовки. Особенно важно рационально спланировать нагрузки по неделям в предсоревновательном месячном цикле.

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

На изучение тем по **избранному виду спорта спортивное ориентирование** отводится 244 часа.

Технико-тактическая подготовка.

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

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

Основные задачи технико-тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования:

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

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

Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

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

Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании.

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

Анализ соревнований по ориентированию.

Методы анализа техники ориентирования, использованной на соревнованиях.

Время победителя. Путь движения между КП победителя и призеров соревнований.

Ошибки ориентировщика, их причины. Систематизация ошибок. Хронометраж тренировок и соревнований.

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

Психологическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании.

Средства и методы психологической подготовки. Формирование спортивной мотивации.

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

Психологическая подготовка ориентировщика к соревнованиям. Основные сбивающие факторы на соревнованиях по спортивному ориентированию.

Постановка цели и задач участия в соревнованиях. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей. Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. Диагностика психических качеств спортсменов - ориентировщиков. Послесоревновательные психические состояния спортсмена.

Восстановительные средства и мероприятия.

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

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

а) Разминка. Физиологическая сущность разминки:

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

- улучшает вработываемость организма, уменьшает предстартовую лихорадку, апатию.

В разминку должны быть включены:

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

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

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

а) психотерапия — внушённый сон-отдых, мышечная релаксация (расслабление), специальные дыхательные упражнения:

б) психопрофилактика — психорегулирующая тренировка;

в) психогигиена - разнообразный досуг, комфортабельный быт, снижение отрицательных эмоций.

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

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

Аутогенная психомышечная тренировка проводится в «позе кучера»: спортсмен сидит на стуле, раздвинув колени, положив предплечья на бёдра так, чтобы кисти рук свешивались, не касаясь друг друга. Туловище не должно сильно наклоняться вперёд, но спина не касается спинки стула. Тело расслаблено, голова опущена на грудь, глаза закрыты, т.е. состояние близкое к дремоте. В этой позе спортсмен произносит мысленно (или шёпотом):

Я расслабляюсь и успокаиваюсь...

Мои руки расслабляются и теплеют...

Мои руки полностью расслаблены..., тёплые..., неподвижные...

Мои ноги расслабляются и теплеют...

Моё туловище расслабляется и теплеет...

Для снятия чувства тревоги, страха перед предстоящими соревнованиями следует использовать формулу саморегуляции, направленную на расслабление скелетных мышц. Это задержит поступление в мозг импульсов тревоги. Формула саморегуляции следующая:

Отношение к соревнованиям спокойное...

Полная уверенность в своих силах...

Мое внимание полностью сосредоточено на предстоящем соревновании...

Такая психическая тренировка продолжается 2-4 минуты 5-6 раз ежедневно.

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

а) питание (один из главных фактор восстановления работоспособности);

б) фармакологические средства профилактики переутомления: витамины, лекарственные растения (фитотерапия), спортивные напитки. Применение фармакологических средств рассматривается индивидуально, применительно к тому или иному этапу подготовки спортсмена.

Особо следует остановиться на *питании ориентировщика в дни соревнований*. Особенности питания в дни соревнований заключаются в необходимости поддерживать запасы углеводов, которые являются важными источниками энергии и способствуют поддержанию высокой работоспособности. Для этого часто (4-6 раз в сутки) небольшими порциями следует употреблять следующие продукты: каши (овсяную, гречневую), хлеб, вафли, шоколад, картофель, варенье, мёд. За 2-3 часа до старта рекомендуется принять пищу из легкоусвояемых углеводов и белков: кашу, хлеб, вафли, отварную курицу, соки, чай. Но при этом нелишне ещё раз напоминать спортсменам-ориентировщикам, что употребление мяса снижает выносливость организма. Поэтому, если это не

сильно противоречит вашим гастрономическим привычкам, можно исключить из своего соревновательного рациона мясные продукты. В любом случае в дни соревнований не следует употреблять солёные и острые блюда и долго переваривающиеся продукты (сало, баранину и др.) После окончания соревнований *главное — нормализовать водно-солевой режим*. С этой целью применяют соки, минеральные воды типа боржоми. Для быстрого восстановления запасов гликогена в мышцах, печени и других органах после окончания соревнований необходимо принять 2-3 таблетки метионина и 50-100 мл раствора глюкозы. Также для устранения кислородной недостаточности можно принимать витамин В15. Правильное и полноценное питание позволит спортсмену достигнуть высоких результатов и, несомненно, обеспечит спортивное долголетие в любом виде спорта.

4. Самостоятельная работа по индивидуальным планам.

Организация самостоятельной работы обучающихся, руководство ею это ответственная и сложная работа каждого тренера-преподавателя.

Воспитание активности и самостоятельности у обучающихся, необходимо рассматривать как составную часть воспитания.

Самостоятельная работа не самоцель. Она является средством борьбы за глубокие и прочные знания обучающихся, средством формирования у них активности и самостоятельности как черт личности, развития их умственных способностей.

Изучают обязанности главного судьи и главного секретаря, начальника, помощника начальника дистанции. Проходят практику судейства в качестве начальника или помощника начальника дистанции, заместителя главного судьи и главного секретаря.

Обучающиеся самостоятельно планируют дистанции, разработку технической информации и символьных легенд контрольных пунктов, составляют положения о соревнованиях, разрабатывают конспекты занятий индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл, проводят тренировочные занятия в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах 1-2-го года обучения, организуют судейство учреждений и муниципальных соревнований.

Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером-преподавателем.

4.2. Учебно-тематический план
(содержание тем по теоретической подготовке)

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 трех лет обучения)	1200		
	История возникновения вида спорта и его развитие	120	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.
	Требования техники безопасности на занятиях спортивным ориентированием	120	сентябрь-октябрь	Общие требования по техника безопасности. Требования охраны труда перед началом занятий. Требования охраны труда во время занятий. Требования охраны труда по окончании занятий. Первая медицинская помощь при несчастных случаях.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	120	сентябрь-ноябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	120	декабрь-январь	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	120	январь-март	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях спортивным ориентированием.
	Самоконтроль в процессе занятий спортивным ориентированием	120	февраль-март	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях спортивным ориентированием. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики спортивного ориентирования	120	апрель-июнь	Понятие о технических элементах спортивного ориентирования. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спортивное ориентирование»	120	июнь-август	Понятливость. 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 спортивному ориентированию.
	Режим дня и питание обучающихся	120	июль-август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «спортивное ориентирование»	120	август	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	1800/2160		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	180/180	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	180/180	сентябрь - октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	180/180	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	180/180	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	180/180	январь-февраль	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы	180/360	март-апрель	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения.

	техники вида спорта			Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Основы психологической подготовки	180/180	май - июль	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	180/360	июнь - июль	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	180/180	июль -август	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Основы туристской подготовки	180/180	август	Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Походная посуда для приготовления пищи. Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря, организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Должности в лагере постоянные и временные. Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	2160		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	360	сентябрь-ноябрь	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 «спортивное ориентирование».
	Профилактика травматизма. Перетренированность/	360	октябрь-декабрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной

	Недотренированность			подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	360	ноябрь-январь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Основы психологической подготовки	480	декабрь-январь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	360	март-июнь	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	480	июль-август	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.

***Переходный период.**

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов. В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм. Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

- 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 обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже всероссийского уровня;

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

- при приеме граждан на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки проводится индивидуальный отбор. Для проведения индивидуального отбора поступающих Учреждение проводит тестирование, с целью выявления лиц, обладающих физическими, психологическими способностями и двигательными умениями, необходимыми для освоения соответствующей дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

В целях организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих в Учреждении создаются приемная и апелляционная комиссия. В состав комиссии входят председатель комиссии, заместитель председателя комиссии, секретарь комиссии и иные члены комиссии.

- прием документов на зачисление обучающихся осуществляется в период с 20 июля по 20 августа включительно. Индивидуальный отбор поступающих проводится с 21 по 31 августа.

- прием на обучение по Программе осуществляется по письменному заявлению поступающих, достигших 14 лет, или родителей (законных представителей) несовершеннолетних поступающих.

- при подаче заявления представляются следующие документы:

1) копия документа, удостоверяющего личность поступающего, или копия свидетельства о рождении;

2) копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего, и (или) документа, подтверждающего родство, установление опеки или попечительства;

3) медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки;

4) фотография поступающего 3x4.

- заявление и документы на зачисление обучающихся можно подавать лично, либо в электронной форме.

- дополнительный отбор лиц, не участвовавших в первоначальном индивидуальном отборе по уважительной причине проводится в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих.

- поступающие, а также родители (законные представители) несовершеннолетних поступающих вправе подать апелляцию по процедуре и (или) результатам проведения индивидуального отбора в апелляционную

комиссию, не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов индивидуального отбора.

- при наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора поступающих, Учреждение вправе проводить дополнительный прием поступающих в установленные ею сроки.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

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

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие кабинета;
- наличие оборудованных трасс;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 19, 20);
- организация систематического медицинского контроля;
- обеспечение соблюдения требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Таблица 19

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
-------	---	-------------------	--------------------

Основное оборудование и инвентарь			
1	Контрольные пункты стандартные	штук	20
3	Станции программирования системы электронной отметки	штук	12
4	Электронные чипы	штук	120
5	Бензопила	штук	1
6	Станции для контактной (бесконтактной) электронной отметки	штук	
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
1	Компьютеры (ноутбуки)	штук	3
2	Секундомеры электронные	штук	4
3	Принтеры-сканеры (МФУ) (цветные, ч/б), сканеры	штук	3

Таблица №20

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Картографический материал	комплект	на обучающегося	1	1	2	1	3	1
2	Компас для спортивного ориентирования	штук	на обучающегося	1	2	1	2	2	2

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

1. Укомплектованность спортивной школы, руководящими и иными работниками.

Общее руководство спортивной школы по основным вопросам вместе с директором осуществляют заместители директора по направлениям

деятельности: заместители директора по вопросам содержания образования и административно-хозяйственной части.

Образовательный процесс в спортивной школе осуществляет стабильно функционирующий квалифицированный педагогический коллектив, состоящий из 34 педагогических работников, из них 29 тренеров-преподавателей, 3 методиста, 2 инструктора-методиста. Внешних совместителей 3 человека.

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

2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников спортивной школы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Один тренер-преподаватель по спортивному туризму является студентом 5 курса заочной формы обучения бакалавриата факультета физической культуры педагогического института.

3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей спортивной школы.

Тренерам-преподавателям необходимо систематически проходить курсовую переподготовку в Белгородском институте развития образования согласно плана-графика, утвержденного директором. Повышение

квалификации педагогических работников спортивной школы носит системный характер и регламентируется действующим законодательством. Педагогические работники проходят курсовую переподготовку в Белгородском институте развития образования не реже одного раза в 3 года.

Для повышения профессионального мастерства педагогических работников в спортивной школе можно использовать другие формы: методические семинары, обучающие семинары-практикумы, мастер классы.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

В учреждении для реализации образовательных программ имеется учебно-методическая литература, библиотечно-информационные ресурсы.

В структуре учреждения нет самостоятельной библиотеки, но имеется библиотечный фонд, насчитывающий более 200 учебных пособий. Также имеются современные научно-практические и научно-методические журналы для использования в работе администрацией и педагогическими работниками учреждения («Дополнительное образование и воспитание», «Управление современной школой «Завуч»). Для учебных целей используются также библиотечные ресурсы общеобразовательных школ, на базе которых занимаются обучающиеся учреждения. Помимо библиотечного фонда педагоги учреждения располагают обширными личными библиотеками по специальности. В целом имеющийся библиотечный фонд обеспечивает на должном уровне ведение учебного процесса.

Информационные технологии являются неотъемлемой частью административной и образовательной деятельности учреждения. В учреждении предлагается мультимедийное сопровождение массовых физкультурно-спортивных мероприятий.

В учреждении функционирует тренерский совет по спортивному ориентированию, методический совет. На методическом совете учреждения рассматриваются вопросы методического обеспечения учебного процесса, проводится экспертиза образовательных программ, методических разработок, контрольно-измерительных материалов. На тренерских советах рассматриваются планы работы по различным направлениям: спортивной, спортивно-массовой, воспитательной работе, работе с родителями, проведению открытых учебно-тренировочных занятий, занятий по судейской практике, подготовке методических разработок, проведению семинаров. Также на заседаниях тренерских советов проводится анализ проведенных мероприятий, оценивается работа судейских бригад, учитываются недочеты в проведении и организации и готовятся рекомендации по их устранению и улучшению организации проводимых мероприятий.

Методическая работа в учреждении включает работу по обобщению и популяризации педагогического опыта.

Педагогические работники принимают участие в семинарах, в научно-практических конференциях с международным участием. По итогам конференций публикуют свои статьи в сборниках научных статей

«Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта».

В учреждении используются интерактивные формы проведения занятий. Одним из важнейших условий для проведения занятий в интерактивной форме является использование информационных и мультимедийных технологий. В учреждении широко используется системно - программное обеспечение для проведения соревнований по спортивному ориентированию (электронная отметка). Электронная отметка выводит ориентирование на новый уровень благодаря использованию электронного компостера и системы подсчета времени. Она многофункциональна и проста в использовании, создавая дополнительные удобства, как для самих спортсменов, так и для организаторов соревнований.

Методистами учреждения оказывается практическая помощь педагогическим работникам по внедрению новых технологий и методик в образовательный процесс.

Таким образом, методическая работа в учреждении носит непрерывный, повседневный характер, позволяет теснейшим образом связать педагогическую теорию с практикой, позволяет каждому педагогу активно участвовать в разработке положений различных соревнований, проводимых и организованных учреждением, как внутриучрежденческого уровня, так и муниципального, регионального, межрегионального и всероссийского уровней.

Список используемых источников литературы

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 30 апреля 2021 года №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21 ноября 2022 года №1039 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование».
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2022 года №1321 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование».
5. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 года №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
8. Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта». – ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», Москва, 2023.
9. Кудинов В.С. Учебник по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков. Уроки ориентирования в школе. – Волгоград. «Издательский дом Кнауб», 2017 – 116 с.
10. Рудов В.М. Первые шаги тренера к овладению практической психологией в спорте. – Строитель, 2014.
11. Константинов, Ю. С. Методика обучения: уроки ориентирования: учеб. пособие для вузов/Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 329 с. - (Серия: Образовательный процесс).

Интернет ресурсы:

- <http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта РФ
- www.rufso.ru - Федерация спортивного ориентирования России;
- <http://www.pravo.gov.ru> – Официальный интернет-портал правовой информации
- <http://www.rogaining.com> - Международная Федерация рогейна;
- www.moscompass.ru - Московский компас;
- <http://www.rogaining.ru> - рогейн в России;
- <http://azimut-o.ru> - журнал «Азимут»;
- <http://www.ardf.ru> - спортивная радиопеленгация в России

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Общие требования.

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

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

При участии в соревнованиях обязательно соблюдать правила их проведения.

При проведении спортивных мероприятий возможно воздействие следующих опасных факторов:

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

Требования охраны труда перед началом занятий:

- надеть спортивную форму и спортивную обувь, соответствующую погодным условиям и месту тренировки (улица, зал, стадион);

- проверить исправность инвентаря и оборудования;

- проверить подготовленность мест проведения занятий;

- проверить и убедиться в отсутствии в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме;

Требования охраны труда во время занятий:

- добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера;

- иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленные с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся;

- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резком изменении погоды;

- принимать меры против обморожения при занятиях в зимних условиях;

- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой медицинской помощи;

- проводя тренировку или участвуя в соревнованиях владеть информацией и доводить до спортсменов сведения о запрещенных для тренировок районах, об опасных местах, экологической обстановки, непригодности водоемов для питья и купания, наличия опасных насекомых и т.д.;

- знать и довести информацию до спортсменов о границах полигона проведения тренировки или соревнований, указать ограничивающие ориентиры;

- не выпускать обучающихся в лес без компаса, без часов и не владеющих «аварийным азимутом»;

Требования охраны труда в аварийных ситуациях:

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;

- при получении травмы без промедления оказать первую помощь пострадавшему. Сообщить об этом администрации спортивного учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение;

- в случае потери ориентировки и незнания места нахождения оставаться на месте и дожидаться помощи от службы поиска.

Требования охраны труда по окончании занятий:

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;

- снять спортивную форму и спортивную обувь;

- принять душ или тщательно вымыть руки с мылом;

- проверить по списку наличие всех занимающихся.

Спортивные дисциплины по виду спорта «спортивное ориентирование»

1. Ориентирование бегом.

Соревнования по ориентированию бегом проводятся в большом количестве разных дисциплин, например:

- **В заданном направлении («ЗН»)** заключается в том, что прохождение трассы через расположенные на местности и отмеченные на спортивной карте КП в заданном порядке. Путь от одного КП до другого спортсмены выбирают по своему усмотрению. Суть этих соревнований заключается в том, что участники должны в кратчайшее время отыскать на местности контрольные пункты в указанной последовательности, нанесенных на карту, соединенных линией и обозначенных порядковыми номерами.

Соревнования проводятся следующим образом: участники стартуют по одному с интервалом 1-3 минуты либо с общего старта (в зависимости от вида программы и ранга соревнований). В предстартовом коридоре участник получает карту с нанесенной дистанцией. Место начала ориентирования, обозначенное на карте треугольником, может совпадать с местом старта либо быть вынесенным до 500 метров (указывается в предварительной информации). В этом случае со старта идет размеченная дистанция до знака КП с обозначением «К» - места начала ориентирования.

Контрольные пункты обозначаются на карте кружком (диаметром 6 - 7 мм), иногда с точкой, точно указывающей их расположение на местности. Арабская цифра, написанная рядом с кружком, указывает порядковый номер КП по ходу дистанции. На местности КП представляет собой красно-белый матерчатый или бумажный знак в форме трехгранной призмы, снабженный средствами отметки – компостером, электронной станцией и номером, отличным от порядкового (указан в "легендах"). Номер служит для однозначной идентификации КП на местности, так как участнику на пути могут встретиться пункты, принадлежащие дистанциям других возрастных групп. Компостеры на каждом КП имеют свой рисунок прокола.

- **По выбору («ВО»)** - прохождение трассы через расположенные на местности и отмеченные на спортивной карте КП в произвольном порядке. Выбор КП и порядок их прохождения по усмотрению спортсмена.

На старте спортсмен получает карту с нанесенными контрольными пунктами. Выбор КП и порядок их прохождения произвольны. Существует две формы проведения таких соревнований.

В первом варианте спортсмену необходимо взять определенное количество пунктов в кратчайший срок.

Во *втором варианте* задача спортсмена - за определенное время, одинаковое для всех участников, набрать наибольшее количество очков, посещая те или иные КП. Около каждого из них стоит цифра, указывающая число очков, которые получает участник нашедший КП. В случае опоздания на финиш он будет оштрафован, в зависимости от времени опоздания на определенное число очков, согласно условиям "Положения о соревнованиях". Выход дважды на один и тот же КП засчитывается только один раз.

Ориентирование по выбору тактически интересно, здесь нужно выбрать из множества возможных маршрутов один, который принесет наибольшее количество очков. Вместе с тем участник должен реально оценивать свои силы, чтобы не допускать опоздания на финиш.

- **На маркированной трассе** («МТ»). Эти соревнования чаще всего проводятся зимой. Летом их организуют в основном для новичков, так как в условиях этого вида соревнований заблудиться маловероятно.

Вариант В. Соревнования заключаются в том, что участники должны пройти промаркированную дистанцию. Ориентировщики получают карту, на которой отмечено только место начала ориентирования (старт), трасса на карту не наносится. На трассе, в местах неизвестных спортсменам, устанавливаются контрольные пункты. Спортсмен должен пробежать маркированную дистанцию, определить место нахождения всех встречающихся КП и нанести их местоположение на свою карту, прокалывая ее иглой в соответствующих точках. Результат соревнований определяется по времени прохождения дистанции плюс штрафное время за ошибку в нанесении на карту местоположения КП. Особенность этого вида соревнований состоит в том, что ориентировщик на протяжении всей дистанции должен следить за картой и за местностью, постоянно сличать их и знать в любой момент свое местоположение (иначе он не сможет определить местоположение КП). В то же время спортсмен должен поддерживать скорость, необходимую для борьбы за высокий результат.

Участник обязан зафиксировать местоположение КП проколом имеющейся у него иглой на карте диаметром не более 1 мм. Фиксация производится в любом месте трассы, но не позже, чем на очередном «Рубеже отметки». И фломастером, который имеется на дистанции (отмечает предыдущий прокол).

На карте, с которой участник проходит дистанцию, он вправе делать любые пометки. Фиксация точки КП считается правильной, если центр отверстия прокола удален от истинной точки КП не более чем на 2 мм. В случае разрыва карты измерение производится от дальнего края разрыва. Каждая недостающая или лишняя фиксация точки КП рассматривается как ошибка участника, за которую назначается «цена штрафа». На одном КП может быть назначена только одна «цена штрафа».

Вариант Д. Для проведения соревнований на маркированной трассе по варианту Д контрольные пункты наносятся на спортивную карту и не имеют нумерации.

На дистанции на протяжении маркированной трассы устанавливаются контрольные пункты. Их количество указывается в технической информации в разделе «Сведения о трассах» для каждой возрастной группы.

Часть установленных КП обозначается на карте (Истинные КП). Количество Истинных КП в информации не указывается.

На карту участника наносятся: точка начала ориентирования, а также обозначение контрольных пунктов в виде окружностей без цифровой и кодовой нумерации.

Часть КП на карте соответствует установленным на местности (Истинные КП). Другая часть КП, нанесенных на карту, на местности не установлена (Зеро КП). Количество Истинных КП и количество Зеро КП в информации не указывается.

- **«Спортивный Лабиринт»** – новый зрелищный вид спортивного ориентирования, отличающийся от классического тем, что спортсмены ориентируются на маленькой площадке среди искусственных препятствий. Протяженность дистанций небольшая – от нескольких десятков метров до полкилометра. Спортивный лабиринт прекрасно компенсирует недостаток зрелищности классического спортивного ориентирования, а также помогает освоить азы ориентирования новичкам. И интересно, и зрелищно. Спортивный лабиринт из средства для тренировки превратился в интересные и увлекательные соревнования.

Участнику необходимо найти те КП, которые отмечены в его карте (разным участникам выдаются разные карты) и предъявить на финише карточку с отметкой. В отличие от спортивной карты в карте лабиринта не используются картографические символы. В этом нет необходимости. Точки установки контрольных пунктов и стойки показаны жирными точками. Эти обозначения интуитивно понятны даже маленьким детям. Практически сразу дети сопоставляют препятствия и их взаимное расположение с картой и начинают двигаться в правильном направлении. Для ориентирования в лабиринте не нужен компас, так как из любой точки лабиринта виден старт, откуда было начато движение. По точке старта и расположению ограждения можно легко определить соответствие своего местоположения с точкой на карте. Обычно планируется несколько дистанций различной сложности.

- **Эстафеты** – последовательное прохождение разными спортсменами участков трассы, результат определяется по финишу спортсмена, прибывшего с последнего этапа. Для участия в соревнованиях из спортсменов формируется эстафетная группа. Эстафетные группы составленные из спортсменов разных полов называются смешанными эстафетными группами.

При проведении эстафет члены команды поочередно проходят свои этапы – дистанции с определенным количеством КП. На первом этапе в эстафете порядок выдачи карт определяется судьей. Участники второго и последующих этапов в эстафете самостоятельно берут свою карту на пункте выдачи карт.

Дистанции могут подготавливаться с рассеиванием участников. Участник может пробежать только один этап, если иное не оговорено в Положении. Старт участников на первом этапе — общий, если иное не оговорено в Положении.

Ориентирование бегом является видом спорта группы выносливости. Этот вид спорта требует от спортсмена не только хороших атлетических качеств, но он

включает в себя множество психических компонентов, обусловленных необходимостью самостоятельно принимать решения в условиях интеллектуального риска.

Спортсмен бежит по маршруту, обозначенному на карте, но не обозначенному на местности, при этом во время работы он должен пользоваться только картой и компасом. Карта содержит подробную информацию о местности, такую как рельеф земной поверхности, естественные препятствия и т.д. Чтобы быть успешным в спортивном ориентировании, спортсмену необходимо иметь навыки быстрого чтения карты, абсолютной концентрации внимания и способности быстро принимать решения, выбирая наилучший маршрут во время работы при высокой скорости бега.

2. Ориентирование на лыжах.

Соревнования по ориентированию на лыжах проводятся в условиях устойчивого снежного покрова в дисциплинах: заданное направление, маркированная трасса. Соревнования в заданном направлении проводятся с использованием специальной карты, на которую нанесены лыжни, а также показаны виды лыжней в отношении скорости передвижения на лыжах.

Спортивное ориентирование на лыжах зимой является видом спорта, аналогичным лыжным гонкам и требует от спортсменов высокой аэробной выносливости. Как и в дисциплине «ориентирование бегом», практикуемой в летний сезон, лыжное ориентирование требует чрезвычайно высокого уровня не только физических, но и психологических качеств. Кроме этого, ориентировщики - лыжники должны владеть лыжной техникой, в частности, техникой преодоления крутых подъемов и спусков, при этом одновременно спортсмен должен обладать навыками чтения карты во время передвижения на лыжах и обладать способностью к быстрому принятию решений в условиях большого физического напряжения и нарастающего утомления.