

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ИМЕНИ ВЛАДИМИРА КОРЕНЬКОВА
КУРОРТНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Рассмотрена и согласована на
заседании тренерского совета

«__» _____ 20__ года, протокол №__

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ СШОР имени
Владимира Коренькова Курортного
района Санкт-Петербурга
(Е.Ю. Виноградова)
от «__» _____ 20__ года



Программа предспортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденного приказом Минспорта России от 20 ноября 2014 г. № 930 и распоряжения КФКиС от 26.12.2016 № 558-р "Об утверждении базовых требований к программам предспортивной подготовки".

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Автор-разработчик:
инструктор-методист Иванова Е.Ю.,
ГБУ СШОР имени В.Коренькова
Курортного района Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург, 2017

Пояснительная записка.....	3
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	11
I.1. Продолжительность этапов предспортивной подготовки.....	11
I.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование	11
I.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивное ориентирование	12
I.4. Режимы тренировочной работы.....	13
I.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим предспортивную подготовку.....	14
I.6. Предельные тренировочные нагрузки	16
I.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	17
I.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	19
I.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.....	21
I.10. Объем индивидуальной предспортивной подготовки.....	22
I.11. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	23
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	26
II.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	26
II.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	28
II.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	28
II.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля.....	29
II.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	31
II.5.1. Специальная физическая подготовка.....	31
II.5.2. Общая физическая подготовка.....	32
II.5.3. Теоретическая подготовка.....	34
II.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	36
II.7. Планы применения восстановительных средств.....	41
II.8. Планы антидопинговых мероприятий.....	43
II.9. Планы инструкторской и судейской практики.....	44
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	46
IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	48
V. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	50

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к программе предспортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование

Программа предспортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом предспортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование (утвержден приказом Минспорта России от 20 ноября 2014 года N 930), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325) и распоряжения КФКиС от 26.12.2016 № 558-р "Об утверждении базовых требований к программам предспортивной подготовки". Спортивное ориентирование относится к группе видов спорта «служебно-прикладные и военно-прикладные, спортивно-технические, стрелковые виды спорта, а также виды спорта, осуществляемые в природной среде».

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке юных спортсменов (спортсменок) – ориентировщиков, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для тренировочных групп (ТЭ), групп совершенствования спортивного мастерства (СС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ). Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

Характеристика вида спорта «спортивное ориентирование», отличительные особенности.

Спортивное ориентирование относится к циклическим видам спорта с преимущественным проявлением выносливости. В нем много общего с легкоатлетическим кроссовым бегом, лыжными гонками. Однако есть и принципиальные отличия. Это – выраженная неравномерность передвижения – от быстрых ускорений до полных остановок. В спортивном ориентировании участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности. Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно продолжительные традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению в форме «Спорт для каждого». В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, начиная с 10 лет и заканчивая 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции - все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей. Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Кроме оздоровительной и спортивной направленности ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу и будущему воину. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок. Спортсмен – ориентировщик, в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физической культуры. Существует несколько дисциплин спортивного ориентирования: Ориентирование бегом. Соревнования по ориентированию бегом проводятся в большом количестве разных дисциплин, например: В заданном направлении («ЗН») заключается в том, чтобы пройти дистанцию в заданном порядке. В момент старта (в отдельных случаях за 1 минуту до старта) участник получает карту, на которой нанесены место старта, КП, соединенные линией, которая обозначает последовательность прохождения КП. Победитель определяется по наименьшему времени прохождения дистанции. Соревнования по спортивному лабиринту (ультраспринт) проводятся на маленькой площадке среди искусственных препятствий. Длина дистанции составляет 100-500 м, карты лабиринта обычно имеют масштаб 1:100. По выбору («ВО») прохождение

дистанции в произвольном порядке. Перед стартом каждому участнику выдается карта с нанесенным местом старта, финиша и контрольными пунктами. Существует два варианта проведения соревнований такого вида: 1). Прохождение дистанции от старта до финиша с требуемым количеством КП/очков за наименьшее время; 2). Набор наибольшего количества очков/КП за назначенное контрольное время. Контрольным пунктам, в зависимости от сложности и дальности, назначаются баллы, а за превышение контрольного времени назначается штраф, как правило, путем вычитания из результата по одному баллу за каждую полную минуту превышения контрольного времени. На маркированной трассе («MT») участнику предоставляется спортивная карта с обозначенным на ней местом старта. Следуя по маркированной трассе, участник вносит в карту (иглой или спец. компостером) расположение КП, которые встречает по пути. На финише судьи проверяют точность определения расположения контрольного пункта и начисляют штраф в зависимости от ошибки участника. Штрафом могут быть дополнительное время или штрафные круги. Ориентирование на маркированной трассе, в основном, встречается только в России и странах бывшего СССР. Ориентирование бегом является видом спорта группы выносливости. Этот спорт 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. Ориентирование на лыжах. Соревнования по ориентированию на лыжах проводятся в условиях устойчивого снежного покрова в дисциплинах: заданное направление, маркированная трасса, Ориентатлон (Ski-O-athlon) — комбинация двух предыдущих видов. Соревнования в заданном направлении проводятся с использованием специальной карты, на которую нанесены лыжни, а также показаны виды лыжней в отношении скорости передвижения на лыжах. Чемпионаты мира по спортивному ориентированию на лыжах проводятся с 1975 года. 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. Ориентирование на велосипедах. Соревнования по ориентированию на велосипедах проводятся в дисциплинах: заданное направление, маркированная трасса, по выбору или в комбинации этих видов. Спортивная карта показывает виды дорог в отношении скорости проезда на велосипеде. Чемпионаты мира по спортивному ориентированию на велосипедах проводятся с 2002 года. Ориентирование на горных велосипедах является видом спорта, в котором совмещаются навыки быстрой езды на велосипеде по пересеченной местности с навыками ориентирования на местности. Наиболее важными качествами, необходимыми в велоориентировании являются выбор маршрута по карте и запоминание больших участков маршрута, поскольку каждое обращение к карте требует снижения скорости движения. В ориентировании на велосипедах необходимо обладать хорошей техникой владения велосипедом, уметь преодолевать крутые подъемы и спуски, а также быстро принимать решения при неожиданном возникновении препятствий на пути движения. Точное ориентирование, трейл-ориентирование. Международное название - Trail Orienteering (trail-O, также Pre-O, старое название - "ориентирование по тропам") - вид спорта, заключающийся в точной интерпретации ситуации на местности с помощью карты. Участники за контрольное время преодолевают (обычно в заданной последовательности) дистанцию, состоящую из пунктов, на каждом из которых в пределах видимости располагаются несколько призм (флагов). Участники должны определить и зафиксировать, какая из этих призм на местности соответствует обозначенной на карте и заданной легенде. Целью соревнований по ориентированию по тропам является правильный выбор нужного контрольного пункта (КП) из нескольких альтернативных точек КП, находящихся в пределах видимости из опорной точки. Выделяют другие классификации соревнований по другим критериям: Времени проведения соревнований (дневные, ночные); По взаимодействию спортсменов (индивидуальные, эстафетные, групповые); По способу организации старта (раздельный, гандикап, общий); По характеру зачета результатов (личные, лично-командные, командные); По способу определения результата соревнований (однократные, многократные, квалификационные).

Номер во всероссийском реестре видов спорта

Таблица № 1

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины
1.	Спортивное ориентирование	0830005511Я	спринт (до 25 мин.)	0830011511Я
			классика (30-60 мин.)	0830021511Я
			кросс (65-140 мин.)	0830031511Я

			марафон	0830041511Л
			многодневный кросс	0830051511Я
			эстафета - 2 чел.	0830061511Я
			эстафета - 3 чел.	0830071511Я
			эстафета - 4 чел.(2м+2ж)	0830081511Я
			общий старт - спринт (25-30 мин.)	0830091511Я
			общий старт -классика (35-60 мин.)	0830101511Я
			общий старт -кросс (65- 140 мин.)	0830111511Я
			выбор (25-65 мин.)	0830121511Я
			лыжная гонка- спринт (до 30 мин.)	0830133511Я
			лыжная гонка- классика (35-60 мин.)	0830143511Я
			лыжная гонка - лонг (65-140 мин.)	0830153511Я
			лыжная гонка- марафон	0830163511Л
			лыжная гонка- многодневная	0830173511Я
			лыжная гонка- эстафета - 3чел.	0830183511Я
			лыжная гонка- общий старт (30-90 мин.)	0830193511Я
			лыжная гонка- маркированная трасса (25-90 мин.)	0830203511Я
			лыжная гонка - эстафета- маркированная трасса 3 чел.	0830213511Я
			лыжная гонка - комбинация (20-90 мин.)	0830223511Я
			велокросс- спринт (20-35 мин.) 0830231511Я	
			велокросс-классика (40- 70 мин.)	0830241511Я
			велокросс-лонг (75-150	0830251511Я

			мин.)	
			велокросс-эстафета 3 чел.	0830261511Я

Подготовку спортсмена в спортивном ориентировании необходимо рассматривать как целостную систему. В данной части программы представлена общая характеристика системы подготовки спортсмена - ориентировщика и базовых теоретических положений, определяющих построение многолетней подготовки ориентировщиков.

Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды).

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение многолетней предспортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации предспортивной подготовки.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей предспортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 января). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут.

Продолжительность этапов предспортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование:

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	3
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5

Основные задачи этапа начальной подготовки (3 года) - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему предспортивной подготовки по спортивному ориентированию, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники спортивного ориентирования, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На тренировочном этапе (5 лет) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства ориентировщиков, к которым относятся: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональная подготовленность, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических

качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Зачисление на указанные этапы предспортивной подготовки, перевод лиц, проходящих предспортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов предспортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным данной Программой. Лицам, проходящим предспортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить предспортивную подготовку на том же этапе предспортивной подготовки повторно по решению тренерского совета. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

Требования к результатам реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки

1. Результатом реализации Программы является:

1.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивное ориентирование;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивное ориентирование.

1.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в СШОР - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России. Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;

- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

I.1. Продолжительность этапов предспортивной подготовки

Продолжительность этапов предспортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы предспортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих предспортивную подготовку в группах на этапах предспортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование представлены в таблице 3:

Таблица № 3

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ
В ГРУППАХ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	5

Перевод по годам обучения на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

I.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование

Таблица № 4

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	40-52	44-56 40-52	40-50 40-52	27-35 35-40
Специальная физическая подготовка (%)	9 - 11	9-11	16-20	29-37 20-30
Техническая, технико-тактическая подготовка (%)	24-31	26-34	20-26	17-23
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	6-8 10-12	4-6 10-12	6-8 10-12	6-8
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	4-6	4-6	6-8	8-10

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «спортивное ориентирование»

Таблица № 5

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

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки ориентировщиков. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие ориентировщиков в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке ориентировщиков, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивное ориентирование;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спортивное ориентирование;
- выполнение плана предспортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

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

1.4. Режимы тренировочной работы

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальный объем тренировочной работы, требования к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки свыше года обучения и в учебно-тренировочных группах - 3-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

Основными формами тренировочной работы в спортивной школе являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве помощников тренеров.

1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Для обучения на этапах предспортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы, зависит от избранного вида спорта. Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований педагогического контроля (упражнений и заданий).

Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности: медицинская комиссия два раза в год; допуск врача к занятиям после болезни; медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

1. к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети. Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом.
 - Особенности физического развития.

- Нервно-психические заболевания.
 - Заболевания внутренних органов.
 - Хирургические заболевания.
 - Травмы и заболевания ЛОР-органов.
 - Травмы и заболевания глаз.
 - Все острые и хронические заболевания в стадии обострения.
 - Стоматологические заболевания.
 - Кожно-венерические заболевания.
 - Заболевания половой сферы.
 - Инфекционные заболевания.
2. врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния.
 3. своевременное лечение очагов хронической инфекции.
 4. спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.
 5. снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены).
 6. обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.
 7. специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.
 8. недопустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых спортсменов на работу с подростками и детьми.
 9. методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.
 10. необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с эти планировать тренировочную нагрузку.
 11. преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому

необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях. При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

1.6. Предельные тренировочные нагрузки

Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки:

Таблица № 6

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12	18 15
Количество тренировок в неделю	2-3	3 - 4	4	6 5
Общее количество часов в год	312	468	624	936 780
Общее количество тренировок в год	104-156	156 - 208	208	312 260

Перечень тренировочных сборов:

Таблица № 7

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		транировочный этап (этап спортивной специализации)	этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	*определяется организацией (по мере необходимости)
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	*определяется организацией (по мере необходимости)
2.2.	Тренировочные сборы в каникулярный период	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год		*определяется организацией (по мере необходимости)

1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Таблица № 8

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

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Выполнение нормативов и результаты соревновательной деятельности в группах на этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) фиксируются в рабочей документации тренера, в журналах учёта групповых занятий, в протоколах соревнований. Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным, перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных ориентировщиков к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определённых спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней подготовки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведётся. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

По мере роста квалификации ориентировщиков на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные (тренировочные) и основные соревнования.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что даёт возможность тренерам планомерно проводить подготовку спортсменов спортивной школы, не форсируя её, и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсмена, после которого необходимо относительно длительное восстановление. Поэтому чрезмерно частые соревнования и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена.

1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Таблица № 9

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения предспортивной подготовки:

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Кросс			
1	Бензопила	штук	2
2	Оборудование контрольного пункта со средствами отметки	комплект	30
3	Оборудование тренировочного контрольного пункта	комплект	100
4	Секундомер электронный	штук	10
5	Стартовые колодки	штук	4
6	Табло электронное	штук	1
7	Электронная карточка отметки	штук	200
Лыжная гонка			
8	Бензопила	штук	2
9	Комплект лыжных мазей и парафинов для подготовки лыж	штук	3
10	Оборудование контрольного пункта со средствами отметки	комплект	30
11	Оборудование тренировочного контрольного пункта	комплект	100
12	Секундомер электронный	штук	10
13	Снегоход	штук	1
14	Снегоход укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
15	Стол для подготовки лыж	штук	4
16	Табло электронное	штук	1
17	Термометр наружный	штук	10
18	Электронная карточка отметки	штук	200
Велокросс			
19	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	1
20	Бензопила	штук	2
21	Велостанок универсальный	штук	2
22	Набор инструментов для ремонта велосипедов	штук	3
23	Насос для подкачки покрышек	штук	3
24	Оборудование контрольного пункта со средствами отметки	комплект	30
25	Оборудование тренировочного контрольного пункта	комплект	100
26	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	2
27	Секундомер электронный	штук	10
28	Табло электронное	штук	1
29	Электронная карточка отметки	штук	200

Обеспечение спортивной экипировкой

(Приложение N 12 к ФССП по спортивному ориентированию)

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)
1	Картографический материал	комплект	на занимающегося, входящего в состав команды, занимающихся по программам спортивной подготовки *определяется организацией	2	1
2	Компас для спортивного ориентирования	штук		1	2
3	Костюм тренировочный зимний	штук		1	2
4	Костюм тренировочный летний	штук		1	2
5	Кроссовки	пар		1	1
6	Носки	пар		2	1
7	Сумка спортивная	штук		-	-
8	Термобелье	штук		-	-
9	Туфли беговые для спортивного ориентирования	пар		1	2
10	Фонарь налобный	штук		1	3
11	Шиповки легкоатлетические	пар		1	2
12	Ботинки лыжные	пар		1	2
13	Картографический материал	комплект		2	1
14	Компас для спортивного ориентирования	штук		1	2
15	Комбинезон для лыжных гонок	штук		1	2
16	Костюм тренировочный зимний	штук		1	2
17	Костюм тренировочный летний	штук		1	2
18	Крепления лыжные	пар		1	2
19	Кроссовки	пар		1	1
20	Лыжероллеры	пар		1	1
21	Лыжи гоночные	пар		1	2
22	Носки	пар		2	1
23	Палки для лыжных гонок	пар		1	2
24	Перчатки лыжные	пар		1	2
25	Планшет для ориентирования	штук		1	1
26	Сумка спортивная	штук		-	-
27	Термобелье	штук		-	-
28	Фонарь налобный	штук		1	3
29	Чехол для лыж	штук		1	3
30	Шапка лыжная	штук		1	1
31	Велокамера для горного велосипеда	комплект		2	1
32	Велокомбинезон	штук		1	2
33	Велопокрышки для различных условий трассы	комплект		2	1
34	Велосипед горный гоночный	штук		1	3
35	Велотуфли	пар		1	2
36	Велощлем	штук		1	2
37	Картографический материал	комплект		2	1
38	Компас для спортивного	штук		1	2

1.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Комплектование групп для занятий спортивным ориентированием происходит согласно нормативным требованиям к возрасту и количеству занимающихся.

Таблица № 11

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	5

1.10. Объем индивидуальной предспортивной подготовки

Если для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план тренировочной работы, то спортсменам 1-го спортивного разряда, кандидатам в мастера спорта и выше для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график.

Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается физическая подготовка, степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др.

Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- 1) объём и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении,
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в соревновательных упражнениях.

При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и

этапе подготовки, и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

С увеличением общего годового объема часов по этапам предспортивной подготовки изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

Распределение времени в плане-графике на основные разделы предспортивной подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

1.11. Структура годичного цикла

(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специально-подготовительный (3—4 месяца). У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается

Соревновательный период. Делится на два этапа:

1. этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;
2. этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно осуществлять спортивную подготовку, не форсируя её, и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической

подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

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.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

1. Втягивающие мезоциклы
2. Базовые мезоциклы
3. Контрольно-подготовительные мезоциклы
4. Предсоревновательные мезоциклы
5. Соревновательные мезоциклы
6. Восстановительно-поддерживающие мезоциклы

Таблица № 12

Примерный годовой тренировочный план по спортивному ориентированию на 52 недели:

Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Св. года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка	165	245	274	290
Специальная физическая подготовка	32	40	120	285

Техническая, технико-тактическая подготовка	78	140	150	195
Теоретическая, психологическая подготовка	20	23	40	76
Участие в соревнованиях, инструкторская практика	17	20	40	90
Общее количество часов (в год)	312	468	624	936
Количество часов в неделю	6	9	12	18
Количество тренировок в неделю	2	3	4	6
Общее количество тренировок в год	104	156	208	312

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Травмы в спортивном ориентировании могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочных занятий;
- методические ошибки тренера при проведении тренировочных занятий;
- нарушение ориентировщиками дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочных занятий;
- неудовлетворительное состояние трасс, мест занятий, оборудования и экипировки;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относятся: проведение тренировочного занятия с большим числом ориентировщиков, превышающим установленные нормы;

- проведение занятий без тренера или необходимого сопровождения;
- неправильная организация направления движения ориентировщиков в процессе выполнения тренировочных упражнений;
- проведение занятий в условиях интенсивного автомобильного движения и др.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

К ошибкам в методике тренировочных занятий следует отнести, в частности, проведение их по одной программе с ориентировщиками, имеющими разную степень квалификации и технической подготовленности.

Недопустимо построение занятий без соблюдения дидактических принципов: постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, доступности и индивидуализации подхода к занимающимся и др. Двигательные задачи, не соответствующие

уровню подготовленности спортсмена - одна из главных причин получения травм ориентировщиками.

Необходимо следить, чтобы нагрузки соответствовали уровню подготовленности и возрастным возможностям ориентировщиков. Вероятность получения травмы значительно увеличивается, когда спортсмен находится в состоянии глубокого утомления или эмоционального напряжения. Особое значение этот фактор имеет в процессе подготовки юных ориентировщиков.

Нарушение ориентировщиками дисциплины и установленных правил во время тренировочных занятий и соревнований составляют примерно около одной трети от общего количества травм.

Помимо внешних воздействий при профилактике спортивного травматизма следует учитывать и внутренние факторы.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма ориентировщика, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

Оценить эти факторы позволяет надлежащий уровень организации врачебного и педагогического контроля за состоянием спортсмена. Грубейшим нарушением правил профилактики спортивного травматизма является участие ориентировщика в тренировке и тем более в соревнованиях без полноценного медицинского осмотра. Нарушение правил врачебного контроля приводит к спортивным травмам примерно в 10% случаев. Чаще всего это выражается в несвоевременности и недостаточной тщательности профилактических медицинских осмотров, в возвращении ориентировщиков к тренировочному процессу без предварительного медицинского осмотра, в несоблюдении рекомендаций врача, в недостатках диспансеризации ориентировщиков после перенесенных ими травм, заболеваний или функциональных сдвигов. Хронические перенапряжения во время тренировок создают «предрасположение» к травме, особенно в сочетании с ошибками организационного и методического характера.

Важное значение имеет врачебное заключение о рекомендованных сроках возобновления тренировки после перенесенных травм и заболеваний. Преждевременное возобновление тренировок со значительными нагрузками, а тем более участие в соревновании обуславливает обострение болезни и может привести к новой более серьезной травме.

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Количество соревнований определяется утвержденным календарным планом. Нормативы максимальной тренировочной нагрузки в зависимости от этапа предсоревновательной подготовки приведены в таблице 14:

Таблица № 14

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12	18 15
Количество тренировок в неделю	2-3	3 - 4	4	6 5
Общее количество часов в год	312	468	624	936 780
Общее количество тренировок в год	104-156	156 - 208	208	312 260

2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;

- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда, кандидата в мастера спорта и более высоких результатов).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годовичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер. В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

2.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

Во время врачебного контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- организация и методические указания по проведению тестирования;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков, привитие привычек соблюдения режима дня и неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно - профилактические меры.

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным избранным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Проведение психологической подготовки:

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану. Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.). По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными. Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания). Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств. Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

Биохимический контроль в спорте.

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

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

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

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

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

2.5.1. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Таблица 9

Состав средств специальной физической подготовки и динамика их применения по годам обучения групп начальной подготовки

Таблица № 15

№ п/п	Состав средств общей физической подготовки (ОФП)
1	- упражнения для развития силы
2	- скоростно-силовая подготовка
3	- упражнения для развития быстроты
4	- развитие гибкости
5	- развитие ловкости
6	- развитие двигательно-координационных способностей

Таблица № 16

Состав средств специальной физической подготовки и динамика их применения по годам обучения для групп тренировочного этапа и ССМ

№ п/п	Состав средств общей физической подготовки (ОФП)
1	- упражнения для развития силы
2	- скоростно-силовая подготовка
3	- упражнения для развития быстроты
4	- развитие гибкости, развитие ловкости
5	- упражнения для развития выносливости

2.5.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами и т.п.

Общая физическая подготовка ориентировщика направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление ориентировщиков, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Целенаправленное решение этих задач в процессе многолетней тренировки создает определенный тип спортсмена – ориентировщика. К основным средствам общей физической подготовки относятся:

Для групп начальной подготовки:

- строевые упражнения, ходьба и бег; передвижения шагом и бегом; ходьба и бег противоходом и по диагонали; ходьба обычная, на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук; бег на носках; чередование бега с ходьбой и т.д.
- общеразвивающие упражнения: упражнения для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в педалировании и оптимальной посадке; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; различные комплексы прыжковых упражнений:
- упражнения для рук и плечевого пояса,
- упражнения для туловища и шеи,
- упражнения для ног,
- упражнения на растягивание и подвижность в суставах,
- имитационные упражнения,
- упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2 кг, гантели до 1 кг и т.п.),
- прыжки,
- акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой), кувырки вперед и назад в группировке; мост из положения лежа на спине; стойка на лопатках и др.
- подвижные и спортивные игры.

Для тренировочных групп 1-го и 2-го годов подготовки:

- строевые упражнения на месте и в движении, ходьба и бег. Воспитание чувства темпа, ритма, координации, формирование правильной осанки.

- элементы спортивной ходьбы; ходьба выпадами, на четвереньках в упоре лежа сзади; ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания. Освоение удлиненного выхода при ходьбе и беге. Бег на местности в чередовании с ходьбой до 30 мин.

Для учебно-тренировочных групп 3-го, 4-го и 5-го годов подготовки:

- бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 2 км для девочек и 3 км для мальчиков; повторное пробегание отрезков 30-60 м; бег на местности в умеренном темпе в чередовании с ходьбой продолжительностью до 1 часа; «марш-броски» продолжительностью до 2 часов.

- прыжки и метания.

- броски и ловля набивных мячей (вес 1; 2 и 3 кг).

- броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине.

- одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища.

- упражнения с партнером.

- упражнения в упорах и висках.

- упражнения с набивными мячами.

- упражнения на расслабления.

- акробатические упражнения.

- подвижные и спортивные игры.

2.5.3. Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в тренировочных группах и группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных

кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по плаванию, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Таблица № 17

План теоретической подготовки для групп начального обучения

№ п/п	Тема занятий
1	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.
3	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.
4	Топография, условные знаки. Спортивная карта.
5	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.
6	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.
7	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.
8	Основы туристической подготовки.
Всего часов	

План теоретической подготовки для групп тренировочного этапа 1-го и 2-го года обучения.

Таблица № 18

№ п/п	тема
1	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России
2	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях
3	Краткие сведения о физиологических основах спортивной подготовки
4	Планирование спортивной подготовки

5	Основы техники и тактики спортивного ориентирования
6	Правила соревнований по спортивному ориентированию
7	Основы туристической подготовки

2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка спортсменов - ориентировщиков определяется теми психологическими качествами, которые необходимы спортсменам для надежного и безошибочного прохождения дистанции соревнований. В психологии выделяют: психические процессы, свойства личности и психические состояния. Психические процессы можно описать системой понятий: перцепция, мышление, воля и аффект. Системообразующим фактором является сознание, которое в свою очередь, включает в себя понятия память и внимание. Очевидно, что все психические процессы, так или иначе, определяют успешность в ориентировании. Свойства личности характеризуют человека как личность. В структуру личности в психологии обычно включают: темперамент, характер, способности, направленность. Считается, что темперамент обусловлен типологическими особенностями свойств нервной системы и задан генетически. Темперамент лежит в основе психологической структуры личности, но, в тоже время личность формируется, развивается и проявляется в различных социально обусловленных видах деятельности (в том числе и в спорте). Для достижения высоких результатов в том или ином виде спорта отдельные компоненты личностных особенностей имеют ведущее значение, например, психологическая устойчивость. Это одно из наиболее важных свойств личности спортсмена - ориентировщика, поскольку результат в соревнованиях определяется внешними и внутренними условиями, которые влияют на эмоциональную сферу личности. Основным параметром этого свойства можно считать объективность оценки ситуации и соразмерность эмоциональных реакций при подготовке к старту и в процессе соревнований. Психические состояния. В ряду психологических качеств, состояния занимают промежуточное положение между психическими процессами и свойствами личности. Считается, что эти кратковременные изменения состояния сознания, вызывают отклонения в психических процессах и свойствах личности от обычных параметров, свойственных человеку в нормальном состоянии. В процессе соревнований спортсмен переживает различные состояния, обусловленные ответственностью за результат и степенью интеллектуального риска. В большинстве случаев именно психические состояния служат причиной больших и малых ошибок в соревнованиях по ориентированию, которые влияют на результат участника²⁶ в соревнованиях. Задачей

психологической подготовки спортсменов является изучение собственных психических состояний, возникающих в типичных условиях соревновательной обстановки, их учет и избегание ситуаций вызывающих эти состояния, а также возможность их коррекции, например, с помощью различных, специально подобранных методик саморегуляции.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств ориентировщика происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Психологическая подготовка ориентировщиков - это психолого-педагогический процесс формирования и совершенствования спортивно значимых свойств личности и лежащих в их основе психических качеств. Кратко – формирование спортивного характера. Но это конечная цель подготовки.

В каждодневных мероприятиях задача психологической подготовки ставится более узко и конкретно – создать у спортсмена благоприятное психическое состояние, обеспечивающее успешность и тренировок, и соревнований. Возникшее актуальное психическое состояние может определить продуктивность и качество какой-либо тренировки, но это еще не означает, что оно проявится к очередному занятию. Актуальное психическое состояние определяет временный фон, на котором протекает любая деятельность. Чтобы это состояние носило более

продолжительный, стабильный характер, в ее основе должно лежать соответствующее отношение спортсмена к процессу деятельности, ее условиям, к самому себе, к нагрузке и т.д.

Стабилизируясь, повторяясь изо дня в день, актуальное состояние переходит в доминирующее и создает соответствующий фон деятельности на достаточно продолжительное время. В свою очередь, доминирующее состояние на базе устойчивых отношений определяют свойства личности – психические образования, отличающиеся устойчивостью в подавляющем большинстве ситуаций.

Эти свойства и составляют суть спортивного характера. Например, один спортсмен всегда качественно и продуктивно выполняет задания тренера, другой делает это от случая к случаю. У первого работоспособность определяется добросовестным отношением к тренировочному процессу, т.е. свойством личности, у второго – сегодняшним настроением, т.е. состоянием. Для того чтобы это психическое состояние стало свойством личности, его надо вызывать у спортсмена постоянно, перед каждой тренировкой и в процессе ее, или накануне и в процессе соревнований, применяя для этого комплекс психолого-педагогических воздействий.

Таким образом, психологическая подготовка есть сложнейший процесс стабилизации актуального психологического состояния до тех пор, пока оно не станет доминирующим, а затем превратится в свойство личности. Центральной задачей этого процесса является формирование и закрепление соответствующих отношений, составляющих основу спортивного характера. Эти отношения создаются как под влиянием внешних воздействий со стороны тренера, родителей, психолога и др., т.е. в процессе воспитания, так и под влиянием внутренней самоорганизации и самомобилизации, т.е. в процессе самовоспитания спортсмена. Этот процесс осуществляется посредством систематического управления состоянием и поведением спортсмена в разнообразных условиях спортивной деятельности. Управление психическими состояниями и воспитание свойств личности оказываются неразрывно связанными, соотносясь между собой как действие и его результат. Усовершенствованная система самоуправления, саморегуляции как важнейшая характеристика личности спортсмена позволяет ему полней реализовать глубоко скрытые резервные возможности как в тренировке, так и в соревнованиях. Необходимость управления, т.е. срочного вмешательства в состояние ориентировщика извне, сохраняется всегда, но она сводится к минимуму для спортсмена с высоким уровнем развития спортивного характера.

В конкретных мероприятиях выделяются два основных вида психологической подготовки ориентировщика: психологическая подготовка к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу и психологическая подготовка к соревнованиям.

Психологическая подготовка к тренировочному процессу предусматривает два направления: 1) создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки и 2) формирование благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса при их тесной взаимосвязи.

Конкретные задачи мотивации следующие:

- постановка далеко отставленных целей,
- формирование атмосферы командного духа,
- формирование и поддержание установки на достижение успеха,
- оптимальное соотношение поощрений и наказаний,
- материальная мотивация,
- принятие коллективных решений,
- эмоциональность тренировочных занятий,

Цементирующим фактором решения этих задач выступают личностные особенности тренера и всех специалистов, участвующих в подготовке спортсмена. Плюс к этому требуется особое развитие ориентировщиков в процессе самосовершенствования на пути достижения вершин профессионализма. В том числе и в решении второй психолого-педагогической задачи – формирование отношений. В первую очередь это:

- отношение к спортивной жизни вообще,
- отношение к выполняемой и предстоящей нагрузке,
- отношение к возможностям восстановления,
- отношение к возможным нервно-психическим перенапряжениям,
- отношение к качеству выполнения тренировочных заданий,
- отношение к спортивному режиму в его разнообразных проявлениях.

Психологическая подготовка к соревнованиям предусматривает развитие у ориентировщика особых свойств личности бойца-победителя. Подведение спортсмена к старту в состоянии оптимальной боевой готовности требует формирование и совершенствование таких качеств и особенностей как спокойствие (хладнокровие) в экстремальных условиях деятельности, уверенность в себе и боевой дух.

Сформированное состояние спокойной боевой уверенности, дополненное нервно-психической свежестью, в значительной мере определяют итог соревновательной деятельности. Комплекс мероприятий психологической и нервно-психической подготовки при подведении пловца к соревнованиям составляют основу достижения «старта плюс». Эта сложная и тонкая работа со спортсменами требует особой психолого-педагогической

грамотности не только тренера, но и всех членов команды, в которую может входить и психолог-педагог. В этом случае классические мероприятия дополняются специальными психорегулирующими сеансами.

Спортивный педагог осуществляет психологическую подготовку, по сути, на каждом тренировочном занятии. Наряду с этим нередко требуется специальное общение и вне тренировок. В первую очередь это беседы, спонтанные или специально организованные. К ним добавляются тематические лекции, теоретические занятия, особые праздники, встречи, обучение ритуалу предсоревновательного поведения и пр., определяемое творческим потенциалом тренера и увлеченностью работой.

Главными методами воздействия выступают внушения и убеждения, дополняемые более частными, но нередко не менее эффективными.

Внушение (косвенное внушение) – это неаргументированное воздействие на ориентировщика, или группу спортсменов с целью изменения их отношений, действий или состояний.

Убеждение – это доводы в пользу того или иного действия, отношения, состояния. Эти два метода всегда выступают в комплексе, дополняя и уточняя друг друга.

Заражение – это передача своего состояния или отношения ученикам. Пробуждение импульса к подражанию, т.е. побуждение быть подобным себе.

Манипуляция в положительном смысле этого метода, когда с помощью скрытого побуждения добиваются от ориентировщика полезного для него действия или отношения.

Игнорирование, когда умышленным невниманием добиваются необходимого действия или отношения.

Просьба, когда ее выполнение оказывается полезным не только для тренера, но и для самого ориентировщика.

Такие методы воздействия как принуждение, когда с помощью лишений, угроз тренер добивается своего, и нападение, т.е. грубое, агрессивное оскорбление, осмеяние, особенно в присутствии других людей, требуют искоренения из тренерской деятельности. Добившись чего-то в мелочах, тренер проигрывает в крупном.

Особо место в психологической подготовке ориентировщиков занимает побуждение спортсменов к систематическому самосовершенствованию и самовоспитанию, без чего достижение вершин спортивного профессионализма невозможно.

2.7. Планы применения восстановительных средств

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к

уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Таблица № 20

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Отдых, прогулки, сон	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
2	Баня, сауна, бассейн	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
3	Солнечно-воздушные процедуры	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
4	Массаж, самомассаж	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
5	Витаминизация, физиотерапия	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
6	Идеомоторная и психомоторная тренировка	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

2.8. Планы антидопинговых мероприятий

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой [дисквалификацию](#) на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Таблица № 21

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Профилактические беседы, наглядная агитация	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
2	Семинары, лекции	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
3	Интернет-семинары	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
4	Видео, фото материалы. Видео, фото отчёты	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов в участии организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения тренировочных занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Тренирующиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Занимающиеся этапа спортивного совершенствования должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе школьных и районных соревнований в роли судьи, арбитра, секретаря и в городских соревнованиях - в роли судьи, помощника секретаря.

Для тренирующихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту или судейского звания судьи по спорту третьей категории и выше.

Таблица № 22

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Беседы, семинары.	сентябрь-август	тренер, методист
2	Самостоятельное изучение литературы по дзюдо (учебники, программы, правила соревнований, методическая литература по дзюдо и другим видам спорта, олимпийское движение).	сентябрь-август	тренер, методист
3	Практические занятия, проведение фрагментов тренировочных занятий, участие в судействе.	сентябрь-август	тренер, методист
4	Видео, фото запись и показы. Интернет-ресурсы.	сентябрь-август	тренер, методист

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Результаты предспортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения предспортивной подготовки.

Таблица № 23

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

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Эффективность предспортивной подготовки на всех этапах находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств занимающихся (спортсменов). Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по этапам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола занимающихся спортивным ориентированием, парциальное соотношение нормативов по видам подготовки и на этапах подготовки в группах, включают в себя:

- примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для обучения в группах на этапе начальной подготовки.

- примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для зачисления в группы на тренировочном этапе

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Таблица № 24

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,5 с)	Бег на 30 м (не более 7,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)	Прыжок в длину с места (не менее 95 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 10 см)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 6 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 4 раз)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе

Таблица № 25

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Кросс		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12,5 с)	Бег 60 м (не более 13,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см) Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	
Выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 30 с) Бег 3000 м (не более 15 мин 30 с)	Бег 800 м (не более 6 мин 30 сек) Бег 3000 м (не более 16 мин 30 с)
Техническое мастерство	Техническая программа	
Спортивный разряд	Второй юношеский разряд	

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень интернет - ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими предспортивную подготовку, и при прохождении предспортивной подготовки лицами, проходящими предспортивную подготовку по спортивному ориентированию.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими предспортивную подготовку по спортивному ориентированию:

1.	Борилкевич В.Л., Зорин А.И.; Михайлов В.А., Ширинян АА. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании. СПб.:СпбГУ, 1994.
2.	Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании. Смоленск; СГИФК, 1995.
3.	Ильин ЕЛ. Психология физического воспитания. М.: Просвещение, 1983.
4.	Костылев В. Философия спортивного ориентирования. М.:ПДЮТур, 1995.
5.	Огородников С.Б. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.
6.	Огородников Б.И., Кирчо. А.Н., Крохин Л.Л. Подготовка спортсменов-ориентировщиков. М.: ФиС, 1978.
7.	Правила соревнования по спортивному ориентированию.
8.	Тыкул ВЛ. Спортивное ориентирование. М.: Просвещение, 1990.
9.	Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. М.: ЦДЮ-Тур,1997.
10.	Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование. Волгоград, 1983.
11.	Спортивное ориентирование для детей и молодежи. Москва, 1990.
12.	Ориентирование на местности. Методическое пособие. Смоленск, 1974.
13.	Спортивное ориентирование. Учебно-методическое пособие, 1989.
14.	Приказ Минспорта России от 20.11.2014 N 930 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование" (Зарегистрировано в Минюсте России 24.12.2014 N 35351)
15.	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в российской Федерации»;
16.	Федеральный закон от 04.12.2007 г.№ 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
17.	Типовое положение об образованном учреждении дополнительного образования детей (утверждено приказом Министерства образования и науки РФ от 26.06.2012 №504);
18.	Положение о детско-юношеской спортивной школе и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (утверждено приказом Госкомспорта СССР от 09.04.1987 г. №228);
19.	Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 №613-н);
20.	Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешшольные учреждения), Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы – СанПин 2.4.4.1251-03;
21.	Примерная программа спортивной подготовки по велосипедному спорту (гонки на

шоссе) для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ, 2005 (допущена Федеральным агентством по физической культуре и спорту).
--

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими предспортивную подготовку:

1. Аудиокассеты, CD и DVD с выступлениями спортсменов-ориентировщиков, мастер-классами спортсменов сборных команд.
2. Видеозаписи с Первенств, Чемпионатов, Кубков России, Европы, Мира, Санкт-Петербурга.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими предспортивную подготовку:

1. Сайт Минспорта России. www.minsport.gov.ru (Министерство спорта РФ);
2. Сайт КФКиС <http://kfis.spb.ru/> (Комитет по физической культуре спорту);
3. Сайт ФВСР: Официальный сайт Всероссийской Федерации спортивного ориентирования. <http://www.o-sport.ru>
4. Сайт спортивной школы www.sportschool.sestroretsk.info
5. Сайт НГУ ФКСИЗ им. П.Ф.Лесгафта <http://lesgaft.spb.ru/ru>
6. Российское антидопинговое агентство - <http://www.rusada.ru/>
7. Всемирное антидопинговое агентство - <https://www.wada-ama.org/>
8. Олимпийский комитет России - <http://www.roc.ru/>

V. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Календарный план спортивно-массовых мероприятий формируется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий спортивной школы.

(п. 1.7 в ред. Приказа Минспорта России от 16.02.2015 N 133)

Таблица 54

№ п.п.	Наименование мероприятия, вид спорта	Год рождения участников	Сроки проведения	Количество во дней	Место проведения	Количество участников	Сумма (тыс.руб.)

Примечание: к Программе обязательно прилагается копия заверенного утверждённого годового календарного плана спортивно-массовых мероприятий спортивной школы.

	-правила соревнований по спортивному ориентированию													
	- основы туристической подготовки													
5	Контрольные упражнения и соревнования	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	26
	- участие в соревнованиях по ОФП													
	- участие в соревнованиях по спортивному ориентированию													
	- контрольно-нормативные требования													
	- бег на 30 м													
	- прыжок в длину с места													
	- прыжок в высоту с места													
	- сгибание и разгибание рук в упоре лежа													
	- подъем туловища лежа на спине													
	Общее количество в год	26	25	27	26	25	26	26	26	26	26	26	26	26

**Годовой тренировочный план на 52 недели в группах
начальной подготовки 2 года обучения**

Таблица № 26

№ п/п	Разделы подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего
1	Общая физическая подготовка:	18	18	18	18	18	18	18	10	18	18	10	18	200
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения													
	- гимнастические упражнения													
	- элементы лёгкой атлетики													
	- спортивные и подвижные игры													
2	Специальная физическая подготовка:	11	11	9	11	11	11	9	11	11	11	11	11	128
	- упражнения для развития выносливости													
	- упражнения для развития ловкости													
	- упражнения для развития быстроты													
	- упражнения на равновесие													
- развитие силы силовой выносливости														
3	Техническая подготовка:	6	6	8	6	6	6	8	6	6	6	6	6	76
	- держание карты													
	- держание компаса													

	- снятие азимута													
	- ориентирование вдоль линейных ориентиров													
	-взятие КП													
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	34
	- выбор пути движения между КП													
	- раскладка сил на дистанции													
	- особенности тактики													
	- сведения о строении и функциях организма человека													
	-топография, условные знаки. Спортивная карта.													
	-правила соревнований по спортивному ориентированию													
	- основы туристической подготовки													
5	Контрольные упражнения и соревнования		3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	30
	- участие в соревнованиях по ОФП													
	- участие в соревнованиях по спортивному ориентированию													
	- контрольно-нормативные требования													
	- бег на 30 м													
	- прыжок в длину с места													
	- прыжок в высоту с места													
	- сгибание и разгибание рук в упоре лежа													
	- подъем туловища лежа на спине													
Общее количество в год	38	40	41	41	41	41	39	32	41	41	30	41	468	

**Годовой тренировочный план на 52 недели в группах
начальной подготовки 3 года обучения**

Таблица № 27

№ п\п	Разделы подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего
1	Общая физическая подготовка:	18	18	18	18	18	18	18	10	18	18	10	18	200
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения													
	- гимнастические упражнения													
	- элементы лёгкой атлетики													

	- спортивные и подвижные игры													
2	Специальная физическая подготовка:	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
	- упражнения для развития выносливости													
	- упражнения для развития ловкости													
	- упражнения для развития быстроты													
	- упражнения на равновесие													
	- развитие силы силовой выносливости													
3	Техническая подготовка:	6	6	8	6	6	6	8	6	6	6	6	6	76
	- держание карты													
	- держание компаса													
	- снятие азимута													
	- ориентирование вдоль линейных ориентиров													
	-взятие КП													
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка													30
	- выбор пути движения между КП													
	- раскладка сил на дистанции													
	- особенности тактики													
	- сведения о строении и функциях организма человека													
	-топография, условные знаки. Спортивная карта.													
	-правила соревнований по спортивному ориентированию													
	- основы туристической подготовки													
5	Контрольные упражнения и соревнования		3		3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
	- участие в соревнованиях по ОФП													
	- участие в соревнованиях по спортивному ориентированию													
	- контрольно-нормативные требования													
	- бег на 30 м													
	- прыжок в длину с места													
	- прыжок в высоту с места													
	- сгибание и разгибание рук в упоре лежа													
	- подъем туловища лежа на спине													
Общее количество в год	35	38	37	38	38	38	40	30	38	3 8	30	38	468	

**Годовой тренировочный план на 52 недели в группах
УТ 1 года обучения**

Таблица № 28

№ п\п	Разделы подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего
1	Общая физическая подготовка:	18	18	18	18	18	18	18	10	18	18	10	18	200
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения													
	- гимнастические упражнения													
	- элементы лёгкой атлетики													
	- спортивные и подвижные игры													
2	Специальная физическая подготовка:	11	19	19	19	19	19	19	19	11	19	19	19	212
	- упражнения для развития выносливости													
	- упражнения для развития ловкости													
	- упражнения для развития быстроты													
	- упражнения на равновесие													
	- развитие силы силовой выносливости													
3	Техническая подготовка:	10		10	10	10	10	10	10	10		10	10	100
	- держание карты													
	- держание компаса													
	- снятие азимута													
	- ориентирование вдоль линейных ориентиров													
	-взятие КП													
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		8	8	8	8	8	8	8		8	8	8	80
	- выбор пути движения между КП													
	- раскладка сил на дистанции													
	- особенности тактики													

	- сведения о строении и функциях организма человека													
	-топография, условные знаки. Спортивная карта.													
	-правила соревнований по спортивному ориентированию													
	- основы туристической подготовки													
5	Контрольные упражнения и соревнования		3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	32
	- участие в соревнованиях по ОФП													
	- участие в соревнованиях по спортивному ориентированию													
	- контрольно-нормативные требования													
	- бег на 30 м													
	- прыжок в длину с места													
	- прыжок в высоту с места													
	- сгибание и разгибание рук в упоре лежа													
- подъем туловища лежа на спине														
	Общее количество в год	39	48	57	58	58	58	58	50	42	48	50	58	624

**Годовой тренировочный план на 52 недели в группах
УТ 2 года обучения**

Таблица № 29

№ п\п	Разделы подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего
1	Общая физическая подготовка:	18	18	18	18	18	18	18	10	18	18	10	18	200
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения													
	- гимнастические упражнения													
	- элементы лёгкой атлетики													
	- спортивные и подвижные игры													
2	Специальная физическая подготовка:	11	19	19	19	19	19	19	19	11	19	19	19	212
	- упражнения для развития выносливости													
	- упражнения для развития ловкости													
	- упражнения для развития быстроты													
	- упражнения на равновесие													

	- развитие силы силовой выносливости													
3	Техническая подготовка:	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	120
	- держание карты													
	- держание компаса													
	- снятие азимута													
	- ориентирование вдоль линейных ориентиров													
	-взятие КП													
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	38
	- выбор пути движения между КП													
	- раскладка сил на дистанции													
	- особенности тактики													
	- сведения о строении и функциях организма человека													
	-топография, условные знаки. Спортивная карта.													
	-правила соревнований по спортивному ориентированию													
	- основы туристической подготовки													
5	Контрольные упражнения и соревнования	4	4	4	4	4	4	4	7	4	4	7	4	54
	- участие в соревнованиях по ОФП													
	- участие в соревнованиях по спортивному ориентированию													
	- контрольно-нормативные требования													
	- бег на 30 м													
	- прыжок в длину с места													
	- прыжок в высоту с места													
	- сгибание и разгибание рук в упоре лежа													
	- подъем туловища лежа на спине													
	Общее количество в год	48	56	56	56	56	56	56	48	57	56	52	56	624

**Годовой тренировочный план на 52 недели в группах
УТ 3 года обучения**

Таблица № 30

№ п\п	Разделы подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего
1	Общая физическая подготовка:	18	18	18	18	18	18	18	10	18	18	10	18	200
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения													
	- гимнастические упражнения													
	- элементы лёгкой атлетики													
	- спортивные и подвижные игры													
2	Специальная физическая подготовка:	20	30	30	30	30	30	30	30	30	20	30	30	340
	- упражнения для развития выносливости													
	- упражнения для развития ловкости													
	- упражнения для развития быстроты													
	- упражнения на равновесие													
3	Техническая подготовка:	14	10	14	14	14	14	14	14	14	14	10	14	160
	- держание карты													
	- держание компаса													
	- снятие азимута													
	- ориентирование вдоль линейных ориентиров													
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
	- выбор пути движения между КП													
	- раскладка сил на дистанции													
	- особенности тактики													
	- сведения о строении и функциях организма человека													
	- топография, условные знаки. Спортивная карта.													
	- правила соревнований по спортивному ориентированию													
- основы туристической подготовки														
5	Контрольные упражнения и соревнования	7	7	5	7	7	7	7	7	7	5	7	7	80

- участие в соревнованиях по ОФП														
- участие в соревнованиях по спортивному ориентированию														
- контрольно-нормативные требования														
- бег на 30 м														
- прыжок в длину с места														
- прыжок в высоту с места														
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа														
- подъем туловища лежа на спине														
Общее количество в год	72	78	82	82	82	82	82	82	74	82	70	70	82	936

**Годовой тренировочный план на 52 недели в группах
УТ 4 года обучения**

Таблица № 31

№ п/п	Разделы подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего
1	Общая физическая подготовка:	18	18	18	18	18	18	18	10	18	18	10	18	200
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения													
	- гимнастические упражнения													
	- элементы лёгкой атлетики													
	- спортивные и подвижные игры													
2	Специальная физическая подготовка:	15	30	30	30	30	30	30	30	30	15	30	30	330
	- упражнения для развития выносливости													
	- упражнения для развития ловкости													
	- упражнения для развития быстроты													
	- упражнения на равновесие													
- развитие силы силовой выносливости														
3	Техническая подготовка:	20	12	12	12	12	12	12	12	12	20	12	12	160
	- держание карты													
	- держание компаса													

	- снятие азимута													
	- ориентирование вдоль линейных ориентиров													
	-взятие КП													
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	14	14	14	14	14	14	14	14	10	14	14	160
	- выбор пути движения между КП													
	- раскладка сил на дистанции													
	- особенности тактики													
	- сведения о строении и функциях организма человека													
	-топография, условные знаки. Спортивная карта.													
	-правила соревнований по спортивному ориентированию													
	- основы туристической подготовки													
5	Контрольные упражнения и соревнования	8	7	7	7	7	7	7	7	7	8	7	7	86
	- участие в соревнованиях по ОФП													
	- участие в соревнованиях по спортивному ориентированию													
	- контрольно-нормативные требования													
	- бег на 30 м													
	- прыжок в длину с места													
	- прыжок в высоту с места													
	- сгибание и разгибание рук в упоре лежа													
	- подъем туловища лежа на спине													
	Общее количество в год	71	81	81	81	81	81	81	73	81	71	73	81	936

**Годовой тренировочный план на 52 недели в группах
УТ 5 года обучения**

Таблица № 32

№ п/п	Разделы подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего
1	Общая физическая подготовка:	15	14	14	14	14	14	14	14	14	15	14	14	170
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения													
	- гимнастические упражнения													
	- элементы лёгкой атлетики													

	- спортивные и подвижные игры													
2	Специальная физическая подготовка:	19	36	36	36	36	36	36	36	36	19	36	36	398
	- упражнения для развития выносливости													
	- упражнения для развития ловкости													
	- упражнения для развития быстроты													
	- упражнения на равновесие													
	- развитие силы силовой выносливости													
3	Техническая подготовка:	20	14	14	14	14	14	14	14	14	20	14	14	180
	- держание карты													
	- держание компаса													
	- снятие азимута													
	- ориентирование вдоль линейных ориентиров													
	- взятие КП													
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	7	6	7	7	6	7	7	7	6	6	7	80
	- выбор пути движения между КП													
	- раскладка сил на дистанции													
	- особенности тактики													
	- сведения о строении и функциях организма человека													
	- топография, условные знаки. Спортивная карта.													
	- правила соревнований по спортивному ориентированию													
	- основы туристической подготовки													
5	Контрольные упражнения и соревнования	10	4	10	10	10	10	10	10	10	10	4	10	108
	- участие в соревнованиях по ОФП													
	- участие в соревнованиях по спортивному ориентированию													
	- контрольно-нормативные требования													
	- бег на 30 м													
	- прыжок в длину с места													
	- прыжок в высоту с места													
	- сгибание и разгибание рук в упоре лежа													
	- подъем туловища лежа на спине													
Общее количество в год	71	75	80	81	81	80	81	81	81	70	74	81	936	