

Администрация города Дзержинска Нижегородской области
Департамент социальной политики и спорта
Отдел физической культуры и спорта
муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа «Магнитная Стрелка»
(МБУ «СШ «Магнитная Стрелка»)

Согласовано
Методическим советом
МБУ «СШ «Магнитная Стрелка»
Протокол № _____ от _____

Утверждено
приказом директора МБУ
«СШ «Магнитная Стрелка»
№ _____ от _____
_____ С.Л.Зыбов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ
(НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА)»**

Срок реализации программы – 7 лет
Автор: Зыбова Елена Васильевна,
тренер по спортивному ориентированию,
Заслуженный работник Физической Культуры

Нижегородская область, город Дзержинск
2019

Содержание

1. Пояснительная записка.....	4
1.1. Направленность, цели и задачи программы.....	4
1.2. Характеристика вида спорта.....	5
1.3. Минимальный возраст для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся, планируемые результаты освоения образовательной программы.....	6
1.4. Срок обучения.....	7
2. Учебный план.....	8
2.1. Расписание учебных занятий.....	8
2.2. Календарный учебный график.....	9
3. Методическая часть	
3.1. Методика и содержание работы по предметным областям.....	10
3.2. Методы спортивной тренировки.....	11
3.3. Рабочие программы по предметным областям.....	13
4. Этап начальной подготовки	
4.1. Рабочая программа для этапа начальной подготовки.....	14
4.2. Теоретическая подготовка.....	15
4.3. Практическая подготовка.....	17
5. Тренировочный этап (начальная специализация 1-2 года обучения).....	19
5.1. Рабочая программа тренировочного этапа 1-2 года обучения (начальная специализация).....	20
5.2. Теоретическая подготовка.....	21
5.3. Практическая подготовка.....	23
6. Тренировочный этап 3-5 годов обучения (спортивная специализация).....	25
6.1. Рабочая программа тренировочного этапа 3-5 года обучения (спортивная специализация).....	26
6.2. Теоретическая подготовка.....	27
6.3. Практическая подготовка.....	29
7. Объёмы учебных (тренировочных нагрузок).....	31
8. Методические материалы.....	32
9. Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 1-го года обучения в ТГ (начальная специализация).....	33
10. Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 2-го года обучения в ТГ (начальная специализация).....	34
11. Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 3-5 года обучения в ТГ (специализация).....	35

12. Методы выявления и отбора одаренных детей.....	36
13. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.....	38
14. План воспитательной и профориентационной работы.....	40
15. Система контроля и зачётные требования. Педагогический и медико-биологический контроль.....	41
16. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивное ориентирование	43
17. Требования к технической и тактической подготовке.....	45
18. Информационное обеспечение.....	46
18.1. Список литературы.....	46
18.2.Интернет ресурсы.....	47

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «спортивное ориентирование (начальная подготовка)» (далее – Программа) разработана муниципальным бюджетным учреждением «Спортивная школа «Магнитная Стрелка» (далее СШ). Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов в СШ «Магнитная Стрелка».

Программа составлена в соответствии с Федеральными государственными требованиями, утвержденными приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам", в соответствии с частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7598), с учётом требований приказа Министерства спорта России от 20.11.2014 г. № 930 « Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование»; Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013г. №730 «Об утверждении Порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» с учётом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся; «Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществлении образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

1.1. Направленность, цели и задачи программы.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает знакомство и обучение с таким видом спорта как спортивное ориентирование.

Цели программы:

- формирование здорового образа жизни и привлечение учащихся к систематическим занятиям спортом (спортивным ориентированием);
- формирования навыков адаптации к жизни в обществе.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, закаливание организма;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- получение начальных знаний, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- базовое изучение основных элементов, приёмов и способов спортивного ориентирования;
- отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

1.2. Характеристика вида спорта.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники активно передвигаясь (бегом, на лыжах, на велосипеде и т.д.), при помощи спортивной карты и компаса должны пройти маршрут, спланированный на местности и отмеченный контрольными пунктами (КП). Результаты определяются по времени прохождения дистанции, в определённых случаях с учётом штрафного времени или по количеству набранных очков.

Спортивное ориентирование как вид спорта подходит для людей разных возрастов, способностей и интересов. Спортивное ориентирование – как индивидуальный, так и коллективный вид спорта. Оно способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, желанию достичь успеха, выработке уверенности в себе, самоутверждению, формирует дух товарищества и взаимовыручки. Широкая доступность, захватывающая борьба на трассах, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, - всё это способствует популяризации спортивного ориентирования.

Занятия спортивным ориентированием способствуют развитию познавательных процессов: оперативной памяти, логического мышления, предельной концентрации внимания, пространственного восприятия, глазомера, чувства направления, расстояния, интуиции. Учащиеся в процессе занятий по данной программе развивают свои функциональные способности, психологическую устойчивость. Занятия спортивным ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. При занятиях спортивным ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремлённость, настойчивость в достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок, умение принять оптимальное решение в сложной ситуации.

Соревнования по спортивному ориентированию проводятся не только летом, но и зимой (на лыжах), а так же в любую погоду, что требует от спортсмена разносторонних умений и навыков. Ориентировщику необходимо:

уметь действовать в постоянно меняющихся условиях,
владеть техникой бега по различной местности, а также техникой катания на лыжах,

уметь быстро и правильно читать карту, сопоставлять её с местностью, выбирать маршрут и распределять силы по дистанции.

Подготовить спортсмена-ориентировщика возможно только в результате многолетних тренировок.

Данная программа предполагает обучение на начальном этапе подготовки.

1.3. Минимальный возраст для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся, планируемые результаты освоения образовательной программы.

Этап подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (чел.)			Кол-во уч. часов в неделю	Планируемые результаты
		мин.	макс.	мин.	оптим.	макс.		
Начальная подготовка	1 год	8	12	10	14-16	25	6 час	Выполнение нормативов по ОФП, прохождение дистанции сп. ориентирования 1-ой ступени
	2 год	9	13	8	12-14	20	9 час	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, прохождение дистанции сп. ориентирования 2-ой ступени
Тренировочный этап (начальная специализация)	1 год						10 час	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, прохождение дистанции сп. ориентирования 3-ой ступени
	2 год	10	14	6	10-12	14	12 час	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, прохождение дистанции сп. ориентирования 4-ой ступени
Тренировочный этап (спортивная специализация)	3 год						14 час	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, прохождение дистанции сп. ориентирования 5-ой ступени

	4 год	12	16	4	8-10	12	16 час	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, Прохождение дистанции сп. ориентирования 6-ой ступени
	5 год						18 час	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, прохождение дистанции сп. ориентирования 7-ой ступени

1.4. Срок обучения

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «спортивное ориентирование» - срок обучения – 7 года.

2. Учебный план

Учебный план предпрофессиональной программы «Спортивное ориентирование (начальное обучение)» базового уровня.

Наименование предметных областей (формы учебной нагрузки)	Распределение по годам обучения			
	Начальная подготовка		Тренировочные группы	
	1 год	2 год	До двух лет	Свыше двух лет
Общий объём часов (максимальный)	252	378	504	756
1.Обязательные предметные области				
1.1.Теоретическая подготовка	15	15	30	30
1.2.Общая физическая подготовка (ОФП)	105	140	180	220
1.3.Вид спорта				
1.3.1.Специальная физическая подготовка (СФП)	-	40	100	240
1.3.2.Технико-тактическая подготовка	70	128	140	195
2.Вариативные предметные области				
2.1.Различные виды спорта и подвижные игры	50	40	24	24
2.2Участие в соревнованиях. Инструкторская и судейская практики (%)	-	-	15	30
Аттестация	12	15	15	17

2.1. Расписание учебных занятий.

Расписание учебных занятий составляется из нормативов тренировочной нагрузки:

Разделы подготовки (предметные области)	Этапы подготовки						
	Начальной подготовки		Тренировочный Начальная специализация		Тренировочный Спортивная специализация		
Год обучения	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Количество учебных недель в год	42	42	42	42	42	42	42
Количество учебных часов в неделю	6	9	10	12	14	16	18
Количество занятий в неделю (максимальное)	3	4	4	4	5	5	5
Общее количество часов в год	252	378	420	504	588	672	756

Общее количество занятий в год (максимальное)	126	168	168	168	210	210	210
Продолжительность одного занятия (максимальная) уч. часов	2	3	4	4	4	4	4

2.2. Календарный учебный график.

Календарный учебный график строится в зависимости от годового цикла подготовки.

Годичный цикл подготовки в спортивном ориентировании состоит из трёх периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Годичный макроцикл в спортивном ориентировании обычно имеет следующую структуру:

-подготовительный период:

1 - втягивающий этап – сентябрь-октябрь;

2- базовый этап – ноябрь-январь;

3 - специально-подготовительный этап – февраль-середина марта;

4 – предсоревновательный период – март-апрель;

- соревновательный период (контрольные упражнения и итоговые испытания) – май;

- переходный период – июнь.

Каждый этап подготовки разделяется на мезоциклы, имеющую свою направленность и продолжительностью 7 дней (одна неделя).

3. Методическая часть.

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям

Целью спортивной тренировки является достижение максимально возможного для данного учащегося уровня подготовленности к соревнованиям.

Спортивная тренировка ориентировщика включает:

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

Каждая из сторон подготовленности ориентировщика тесно связана с другими её сторонами. Например: техническое совершенствование в беге зависит от уровня различных двигательных качеств. Способность спортсмена выполнять мыслительные операции во время прохождения дистанции во многом зависит от уровня развития выносливости. Уровень выносливости тесно связан с экономичностью техники передвижения, уровнем психической устойчивости, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы и т. д.

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

- освоение техники передвижения (бег, техника лыжных ходов);
- освоение техники ориентирования (техника пользования картой, компасом, средствами отметки и т. д.)
- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем всего организма (сердечнососудистой, дыхательной, выделительной и т. д.)
- воспитание необходимых морально волевых качеств;

Обеспечение необходимого уровня специальной психологической устойчивости;

Приобретение теоретических знаний и практического опыта для успешной соревновательной деятельности.

Основными средствами спортивной тренировки являются физические и технические упражнения. Их можно разделить на три основные группы:

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

Общеподготовительные упражнения нацелены на всестороннее гармоничное развитие спортсмена и совершенствование необходимых ориентировщику физических способностей. В качестве подготовительных могут использоваться упражнения из других видов спорта (легкой атлетики,

плавания, спортивных игр, гимнастики и т.д.). Это упражнения для развития различных мышечных групп (отжимания, подтягивания, прыжки и т.д.), упражнения для развития быстроты (подвижные игры, эстафеты и т.д.), упражнения для воспитания координационных способностей (элементы гимнастики, полосы препятствий и т.д.)

Специально-подготовительные упражнения служат отработке на местности отдельных элементов техники ориентирования: действия на старте, действия на КП, передвижение по линейным ориентирам, бег по азимуту и т.д., а так же упражнения, позволяющие совершенствовать технику передвижения по местности. Если рассматривать технику выполнения приёмов ориентирования, то это упражнения с неполной картой, бег по «коридору», бег по «белому листу». Сюда относятся все упражнения, выполняемые с картой и компасом на разнохарактерной местности.

Соревновательные упражнения это упражнения, выполняемые в соревновательных условиях.

3.2. Методы спортивной тренировки.

В спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приёмов и правил деятельности спортсмена и тренера. В процессе спортивной тренировки ориентировщика используют следующие методы:

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

Метод строго регламентированного упражнения.

Выделяют две группы методов строго регламентированного упражнения:

1. Методы, позволяющие освоить технику передвижения и технику ориентирования;
2. Методы, направленные на развитие физических качеств.

Первую группу методов также можно разделить на две группы:

- метод разучивания упражнения целиком, когда спортсмен выполняет какое-либо действие от начала и до конца. Этот метод можно применять при разучивании простых элементов техники ориентирования и техники передвижения;
- метод разучивания упражнения по частям, когда упражнение разбивают на части, каждую часть разучивают отдельно, а затем соединяют части в единое целое.

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

- непрерывные равномерные (пробегание тренировочных дистанций без остановок и изменения скорости);
- непрерывные переменные (пробегание тренировочных дистанций без остановок, но с изменяющейся скоростью);

- интервальные методы (закljučаются в выполнении серии упражнений одинаковой или раной продолжительности с постоянной или переменной интенсивностью и строго установленными или произвольными паузами – интервалами отдыха).

Игровой метод.

Игровой метод предусматривает использование в тренировке спортивных и подвижных игр. Игры способствуют развитию физических качеств. Беговые эстафеты развивают быстроту, игры в футбол, волейбол и т.д. развивают ловкость и координацию движений. Разнообразные движения в спортивных и подвижных играх позволяют укрепить связочный аппарат и существенно расширить двигательный опыт спортсмена. Независимо от возраста включение в тренировочный план игровых моментов позволяет разнообразить тренировочный процесс, сделать его менее утомительным. При помощи различных игр можно осуществлять контроль за освоением пройденного материала, совершенствовать отдельные элементы техники.

Соревновательный метод.

Соревновательный метод тренировок подразумевает участия в специально организованных соревнованиях. Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях.

Соревнования могут преследовать разные цели:

- тренировочные соревнования, цель которых отработка технических и тактических элементов ориентирования;
- контрольные соревнования, в которых проверяются возможности ориентировщика, выявляется уровень его подготовленности, эффективность прошедшего этапа подготовки. На основе результатов, показанных спортсменами в контрольных соревнованиях, разрабатывается план дальнейших тренировок.
- отборочные соревнования, по результатам которых отбирают участников для участия в соревнованиях и комплектуют команды.

При составлении индивидуального или группового плана подготовки ориентировщика тренеру-преподавателю следует учитывать следующие факторы:

- возраст учащегося;
- уровень подготовки (физической, технической, тактической);
- наличие соревновательного опыта;
- состояние здоровья;
- годовой план учёбы или работы спортсмена.

3.3. Рабочие программы по предметным областям.

Для обучения по данной предпрофессиональной программе принимаются все желающие, не имеющие противопоказания для занятий спортивным ориентированием. Основные задачи и преимущественная направленность обучения:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом (спортивным ориентированием);
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники и тактики спортивного ориентирования в разных ландшафтных условиях;
- всестороннее развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;

Отбор перспективных спортсменов на этапы спортивной подготовки.

4. Этап начальной подготовки

4.1. Рабочая программа для этапа начальной подготовки

Наименование предметных областей (формы учебной нагрузки)	Распределение по годам обучения	
	1 год	2 год
Общий объём часов	252	378
1.Обязательные предметные области		
1.1.Теоретическая подготовка	15	15
1.2.Общая физическая подготовка (ОФП)	105	140
1.3.Вид спорта		
1.3.1.Специальная физическая подготовка (СФП)	25	40
1.3.2.Технико-тактическая подготовка	70	128
2.Вариативные предметные области		
2.1.Различные виды спорта и подвижные игры	25	40
Аттестация	12	15

4.2. Теоретическая подготовка

4.2.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.

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

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

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

4.2.2. Правила поведения и техника безопасности на тренировках и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности учащихся (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потери ориентировки).

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

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

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

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

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

4.2.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта.

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

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

4.2.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приёмы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

4.2.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.

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

4.2.7. Основные положения Правил соревнований по спортивному ориентированию.

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

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

4.2.8. Основы туристкой подготовки.

Личное и групповое снаряжение. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи. Гигиена в условиях лагеря. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

4.2.9. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Соблюдение техники безопасности на занятиях и соревнованиях, наличие спортивной формы и снаряжения, контроль и самоконтроль физических нагрузок.

4.3. Практическая подготовка

4.3.1. Общая физическая подготовка (ОФП).

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

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

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств.

Строевой шаг. Различные виды ходьбы.

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

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Понимания на носки, приседания, махи, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа – понимание и опускание ног. Упражнения с партнёром.

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

4.3.2. Специальная физическая подготовка (СФП).

СФП направлена на воспитание физических качеств, специфичных для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития специальной выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересечённой местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах от 2 до 10 км.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на короткие дистанции, бег на месте с высоким подниманием бедра, беговые эстафеты с элементами ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости: ходьба по скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости: сгибание и разгибание рук из положения лёжа, поднимание туловища из положения лёжа, приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

4.3.3. Техничко-тактическая подготовка.

К технико-тактической подготовки относятся: держание карты, компаса, сопоставление карты с местностью, взятие азимута. Выдерживание азимута, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки местонахождения. Простейшая топографическая съёмка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, ориентирование при смене направления движения вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов вдоль линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных вдоль линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Кратчайший путь, срезки.

Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение передвижению «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом.

Обучение поворотам на месте и в движении.

4.3.4. Контрольные упражнения.

Выполнение нормативов по ОФП. Прохождение дистанции 1-го уровня.

5. Тренировочный этап (начальная специализация 1-2 года обучения)

На этапе начальной специализации – задачи и преимущественная направленность тренировка:

- повышение уровня общей и специальной физической, тактической, технической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсмена.

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

Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и методикой физической подготовки занимающихся. Технические навыки формируются на фоне поступательного развития физических качеств, как правило, в облегченных условиях. Главным фактором достижения спортивных результатов в ориентировании является способность сохранять высокий уровень психических процессов в условиях нарастающего физического утомления. Поэтому в учебный процесс на этапе начальной специализации необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, а специальные технико-тактические задания со спортивными картами выполнять во время проведения беговых нагрузок.

5.1. Рабочая программа тренировочного этапа 1-2 года обучения (начальная специализация).

Наименование предметных областей (формы учебной нагрузки)	Тренировочные группы	
	1 год обучения	2 год обучения
Общий объём часов (максимальный)	420	504
1.Обязательные предметные области		
1.1.Теоретическая подготовка	20	30
1.2.Общая физическая подготовка (ОФП)	140	180
1.3.Вид спорта		
1.3.1.Специальная физическая подготовка (СФП)	80	100
1.3.2.Технико-тактическая подготовка	126	140
2.Вариативные предметные области		
2.1.Различные виды спорта и подвижные игры	24	24
2.2.Участие в соревнованиях. Инструкторская и судейская практика (%)	15	15
Аттестация	15	15

5.2. Теоретическая подготовка

5.2.1. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в Нижегородской области, России и за рубежом.

Этапы развития ориентирования в России и в нашем регионе.

Ориентирование как образ жизни. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Люди, внесшие значительный вклад в издание карт, проведение соревнований. Традиции нашего коллектива.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования, выступления российских и дальневосточных спортсменов. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

5.2.2. Соблюдение техники безопасности на занятиях и соревнованиях, предупреждение травматизма. Одежда и снаряжение ориентировщика.

Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Соблюдение дисциплины и правил поведения на тренировках и соревнованиях, местах проживания во время соревнований и УТС.

Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.

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

5.2.3. Краткие сведения о физиологических основах тренировки.

Питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

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

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Составление необходимого рациона питания.

Врачебный контроль и самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность, объективные: ЧСС, вес тела, ЖЕЛ и др. Дневник самоконтроля.

Предстартовая разминка в соревнованиях по спортивному ориентированию.

5.2.4. Топография, рисовка, легенды. Спортивная карта. Спортивная карта, условные знаки, соотношение с легендами ИЗОМ, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших

планов и схем (класса, школьного двора и т.п.), овладение основами картографической программы OSAD.

5.2.5. Психологическая подготовка к соревнованиям.

Предстартовая разминка и психологический настрой перед стартами (тренировочными и соревновательными). Овладение техникой аутогенной тренировки и НЛП. Дыхательные упражнения.

5.2.6. Основы техники и тактики при прохождении дистанций.

Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.

Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах.

Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Умение выдерживать тактический план при прохождении дистанций. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

5.2.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

Судейство в учебно-соревновательной деятельности. Календарный план соревнований. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

Положение о соревнованиях. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанциях. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей. Овладение программой Win orient.

5.2.8. Основы туристской подготовки.

Личное и групповое туристское снаряжение. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре, газовой и электроплитке. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе, обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря. Туристические слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

5.3. Практическая подготовка

5.3.1. Общая и специальная физическая подготовка

Основная организационная форма тренировочного процесса юных ориентировщиков – это групповые тренировочные занятия, имеющие продолжительность, соответствующему этапу подготовки и задачам тренировки. К числу основных закономерностей тренировочного процесса относится цикличность, т.е. относительно законченный кругооборот с частичной повторяемостью занятий, этапов и периодов различают малые циклы (микроциклы), средние циклы (мезоциклы) и большие циклы (макроциклы).

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

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

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

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

5.3.3. Техничко-тактическая подготовка.

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

Пристальное внимание необходимо уделять отработке отдельных элементов ориентирования. Это выбор генерального направления движения. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Техника сопоставления. Оценка района КП. Выбор точки начала точного ориентирования. Тренировка базовых качеств ориентировщиков: памяти, внимания, мышления. Комплексные тренировки. Надо постоянно развивать тактическое мышление – создавать мыслительные модели, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации. На этапе углубленной тренировки в ориентировании спортсмены совершенствуют свои способности самостоятельно и оперативно решать двигательные задачи в возникающих ситуациях. Объем тактической подготовки должен быть сформирован таким образом, чтобы ориентировщик мог реализовывать приобретенные тактические знания на основе своей физической и технической подготовленности. Умение передвигаться по местности любого типа быстро и экономично является важной составной частью технико-тактического мастерства ориентировщика.

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

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

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

5.3.4. Корректировка спортивных карт.

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

5.3.5. Контрольные упражнения и соревнования

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

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

5.3.6 Инструкторская и судейская практика

6. Тренировочный этап 3-5 годов обучения (спортивная специализация).

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

Этап углублённой тренировки проводится как период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем. Удельный вес специальной подготовленности, обеспечивающих высокую работоспособность организма. Удельный вес специальной подготовки неуклонно растёт, и тренировочный процесс приобретает ярко выраженную спортивную специализацию. В спортивном ориентировании доминирующие место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости. Продолжается процесс совершенствования техники и тактики ориентирования в усложнённых условиях. Всё более значительная роль в совершенствовании технико-тактической подготовки отводится соревновательному методу.

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

6.1. Рабочая программа тренировочного этапа 3-5 года обучения (спортивная специализация).

Наименование предметных областей (формы учебной нагрузки)	Тренировочные группы		
	3 год	4 год	5 год
Общий объём часов (максимальный)	588	672	756
1.Обязательные предметные области			
1.1.Теоретическая подготовка	20	30	30
1.2.Общая физическая подготовка (ОФП)	160	190	220
1.3.Вид спорта			
1.3.1.Специальная физическая подготовка (СФП)	180	206	240
1.3.2.Технико-тактическая подготовка	160	175	195
2.Вариативные предметные области			
2.1.Различные виды спорта и подвижные игры	38	36	24
2.2.Участие в соревнованиях.	15	20	30
Инструкторская и судейская практика (%)			
Аттестация	15	15	17

6.2. Теоретическая подготовка

6.2.1. Перспективы подготовки спортсменов-ориентировщиков на этапе углубленной тренировки.

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

6.2.2. Основы техники и тактики спортивного ориентирования. Методы развития у спортсменов-ориентировщиков специализированных восприятий – расстояния, скорости и направления движения.

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

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

Выбор пути движения между КП (выбор генерального направления, конкретизация генерального направления в «нитку» продвижения, возможные изменения генерального направления). Наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП.

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

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

6.2.3. Общие основы методики обучения и тренировки в ориентировании.

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

Периодизация годичного цикла тренировки в ориентировании. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах го-

дичного цикла. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

6.2.4. Педагогический врачебный контроль за состоянием организма спортсмена.

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

Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

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

6.2.5. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Организация соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Допуск к соревнованиям. Представитель команды. Состав судейской коллегии и общие обязанности судей. Требования к планированию дистанций по спортивному ориентированию. Ожидаемое время победителя. Оборудование дистанции. Определение класса дистанции и ранга соревнований. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.

6.2.6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

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

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

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

6.3. Практическая подготовка

6.3.1. Общая и специальная физическая подготовка.

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

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

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

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

6.3.3. Техничко-тактическая подготовка.

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

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

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

Надо постоянно развивать тактическое мышление – создавать мыслительные модели, которые дают ясное представление о деятельности в

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

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

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

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

6.3.4. Корректировка спортивных карт.

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

6.3.5. Инструкторская и судейская практика

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

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

Проведение подготовительной и заключительной части занятия. Разминка перед соревнованиями.

6.3.6. Контрольные упражнения и соревнования.

Участие в течение года в 2 -3 соревнованиях по ОФП и кроссу в 15-20 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

7. Объёмы учебных (тренировочных нагрузок)

Разделы подготовки (предметные области)	Этапы подготовки						
	Начальной подготовки		Тренировочный (Начальная спе- циализация)		Тренировочный (Спортивная спе- циализация)		
Год обучения	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Количество учебных не- дель в год	42	42	42	42	42	42	42
Количество учебных часов в неделю	6	9	10	12	14	16	18
Количество занятий в не- делю (максимальное)	3	4	4	4	5	5	5
Общее количество часов в год	252	378	420	504	588	672	756
Общее количество занятий в год (максимальное)	126	168	168	168	210	210	210
Продолжительность одно- го занятия (максимальная) учебных часов	2	3	4	4	4	4	4

8. Методические материалы

Основная организационная форма тренировочного процесса юных ориентировщиков – это групповые тренировочные занятия, имеющие продолжительность, соответствующему этапу подготовки и задачам тренировки. К числу основных закономерностей тренировочного процесса относится цикличность, т.е. относительно законченный кругооборот с частичной повторяемостью занятий, этапов и периодов. Различают малые циклы (микроциклы), средние циклы (мезоциклы) и большие циклы (макроциклы).

Микроциклы (МЦ) обычно имеют протяженность 7 дней. Для достижения высшего спортивного мастерства необходимо иметь 6-7 тренировочных дней в неделю. Эффективность воздействия тренировочных упражнений определяется дозировкой нагрузки (объем, интенсивность, психическая напряженность, сложность) и ее распределением в МЦ.

Микроциклы по своей преимущественной направленности подразделяются на тренировочные, соревновательные и восстанавливающие.

Тренировочные микроциклы включают:

- втягивающий МЦ (происходит постепенное увеличение объема и интенсивности тренировочной нагрузки);
- развивающий МЦ (с большим объемом и максимальной интенсивностью);
- стабилизирующий МЦ (снижение объема при довольно большой интенсивности).

Соревновательные микроциклы состоят:

- из подготовительного МЦ (в котором моделируется время и условия соревнований);
- из подводящего МЦ (предшествует соревнованиям и подготавливает организм спортсмена к специфическим нагрузкам);
- из собственно соревновательного МЦ (участие в соревнованиях).

При восстановительном микроцикле происходит снижение нагрузки и обеспечивается полное восстановление.

Важнейшая задача тренера - рационально распределить нагрузки именно в недельном микроцикле. В первую очередь необходимо учитывать нежелательную адаптацию организма к тренировочным нагрузкам, возникающим при монотонных (стабильных) занятиях. Поэтому в микроцикле объем нагрузки следует распределять вариативно, т.е. неравномерно, планируя ударные и резко сниженные нагрузки.

9. Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 1-го года обучения в ТГ (начальная специализация)

Показатель подготовки	Подготовительный			Зимний соревновательный			Подготовительный			Летний соревновательный			Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Тренировочных дней	12	13	14	20	18	14	18	18	16	15	14	14	186
Тренировок	12	13	14	24	20	14	22	20	18	17	16	14	204
Бег, км, 1-я зона	87	100	38	30	36	36	100	104	78	54	34	36	733
2-я зона	15	21	20	26	20	10	30	40	50	50	60	50	392
3-я зона	4	6	2	4	4	4	6	8	12	16	18	8	92
4-я зона	2	2	-	-	-	-	2	4	6	6	4	2	28
СБУ, км	2	1	-	-	-	-	2	4	4	4	4	4	25
Всего	110	130	60	60	60	50	140	160	150	130	120	100	1270
Лыжи, км, 1-я зона	-	-	35	35	20	20	-	-	-	-	-	-	110
2-я зона	-	-	35	51	28	18	-	-	-	-	-	-	132
3-я зона	-	-	8	10	16	2	-	-	-	-	-	-	36
4-я зона	-	-	2	4	6	-	-	-	-	-	-	-	12
Всего	-	-	80	100	70	40	-	-	-	-	-	-	290
Общий объем, км	110	130	140	160	130	90	140	160	150	130	120	100	1560

10. Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 2-го года обучения в ТГ (начальная специализация)

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

11. Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 3-5 года обучения в ТГ (специализация)

Показатель подготовки	Подготовительный			Зимний соревновательный			Подготовительный			Летний соревновательный			Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Тренировочных дней	12	13	14	20	18	14	18	18	16	15	14	14	186
Тренировок	12	13	14	24	20	14	22	20	18	17	16	14	204
Бег, км, 1-я зона	87	100	38	30	36	36	100	104	78	54	34	36	733
2-я зона	15	21	20	26	20	10	30	40	50	50	60	50	392
3-я зона	4	6	2	4	4	4	6	8	12	16	18	8	92
4-я зона	2	2	-	-	-	-	2	4	6	6	4	2	28
СБУ, км	2	1	-	-	-	-	2	4	4	4	4	4	25
Всего	110	130	60	60	60	50	140	160	150	130	120	100	1270
Лыжи, км, 1-я зона	-	-	35	35	20	20	-	-	-	-	-	-	110
2-я зона	-	-	35	51	28	18	-	-	-	-	-	-	132
3-я зона	-	-	8	10	16	2	-	-	-	-	-	-	36
4-я зона	-	-	2	4	6	-	-	-	-	-	-	-	12
Всего	-	-	80	100	70	40	-	-	-	-	-	-	290
Общий объем, км	110	130	140	160	130	90	140	160	150	130	120	100	1560

12. Методы выявления и отбора одаренных детей

Важность и актуальность решения проблемы выявления и развития одаренных детей в области спорта сегодня нельзя переоценивать. При всех существующих в системе образования трудностях открываются новые возможности для развития личности обучающегося вообще и личности одаренной в частности. Работа с одаренными и способными учащимися в области спорта, их поиск, выявление и развитие должны стать одним из важнейших аспектов деятельности спортивной школы.

Данные методические рекомендации призваны обеспечить систематичность и планомерность такой работы.

Задачи:

- создание системы целенаправленного выявления и отбора одаренных детей;
- создание максимально благоприятных условий для интеллектуального, морально-физического развития одаренных детей, стимулирование их спортивной деятельности;
- обеспечение фундаментальной гуманитарно-образовательной подготовки одаренных детей;
- разработка и поэтапное внедрение новых форм и методов в образовании, прогрессивных технологий в работе с одаренными детьми в области спорта.

Направления образовательно-воспитательного процесса в работе со спортивно-одаренными детьми:

- групповые учебно-тренировочные занятия (по плану работы тренеров-преподавателей);
- работа по индивидуальным планам с наиболее перспективными и одаренными юными спортсменами;
- участие в соревнованиях и матчевых встречах (согласно календарю спортивно-массовых мероприятий);
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование учащихся и прием контрольно-переводных нормативов (согласно графику контрольно-переводных нормативов по видам спорта).

Выявление одаренных детей.

1. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям физкультурой и спортом через:

- качественный отбор юных, наиболее спортивных детей для эффективной реализации их природного потенциала в избранном виде спорта;
- агитационные мероприятия в общеобразовательных учреждениях города;
- организацию и проведение внутришкольных, городских спортивно-массовых мероприятий и участие в областных соревнованиях.

2. Пропаганда здорового образа жизни.

3. Воспитание физических, морально-этических и волевых качеств средствами физкультуры и спорта.

4. Создание благоприятных условий для разностороннего развития детей, удовлетворения обучающихся в получении дополнительного образования с учетом индивидуальных способностей и мотивации.

Этапы выявления одаренных детей и работа с ними.

1-й этап – анамнестический – на первой ступени обучения (группы начальной подготовки), где, при выявлении одаренных детей, учитываются их успехи в каком-либо виде спорта.

2-й этап – диагностический – на этом этапе (учебно-тренировочные группы) проводится индивидуальная оценка спортивных возможностей и способностей ребенка.

3-й этап – этап формирования (учебно-тренировочные группы), углубления и развития .

13. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

- к занятиям спортивным ориентированием допускаются обучающиеся, прошедшие, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, а также прошедшие инструктаж по технике безопасности.

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

- При участии в соревнованиях необходимо соблюдать правила их проведения;

При проведении спортивных мероприятий возможно воздействие следующих опасных факторов:

- несоответствие трасс, маршрутов уровню подготовленности обучающихся;

- неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия при проведении спортивного мероприятия;

- неблагоприятные метеорологические условия при проведении спортивного мероприятия;

- использование неисправного спортивного оборудования и инвентаря;

- неблагоприятные эргонометрические характеристики спортивного снаряжения и инвентаря (неудобная обувь - потёртости кожных покровов у спортсмена и т.д.);

- низкий уровень теоретической, методической и практической подготовленности тренера, инструктора, методист);

- комплектование группы спортсменов с различной физической и технической подготовленность;

- проведение занятий и тренировок при отсутствии принципа постепенности, последовательности в овладении двигательными навыками и индивидуального подхода к спортсмену;

- отсутствие или недостаточная разминка перед тренировкой и соревнованиями;

- технически неправильное исполнение приёмов и упражнений при проведении занятий;

- недостаточная физическая подготовленность спортсмена;

- отклонения в состоянии здоровья.

- форма (экипировка) занимающихся должна соответствовать погодным условиям и не допускать возможного переохлаждения или перегрева, а также обморожения.

Требования техники безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму и спортивную обувь соответствующую погодным условиям и месту занятий (улица, зал, лыжный стадион).

- проверить подготовленность мест проведения занятий;

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

Требования техники безопасности во время занятий.

- наличие дисциплины, точного выполнения указаний тренера;

- наличие рабочих планов, конспектов проводимых занятий, составленных с учётом возрастных. Половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся;

- прекращение занятия или применение мер по охране здоровья занимающихся при резком изменении погоды;

- наличие аптечки и оказания первой помощи в местах проведения занятий;

- владение информацией и доведение до обучающихся о запрещенных для тренировок районах, об опасных местах, экологической обстановки, непригодных водоёмов для питья и купания, наличия опасных насекомых и т.д. при проведении тренировок и соревнований;

- знание и доведение информации о границах полигона проведения тренировки или соревнования, указания ограничивающих ориентиров для спортсменов;

- запрещение выхода на местность занимающихся без компаса, без часов и не владеющих «аварийным азимутом» при проведении технико-тактических занятий;

- прекращение занятий при плохом самочувствии.

Требования безопасности по окончании занятий:

- тренеру проверить наличие всех занимающихся;

- убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь

- снять спортивную форму и спортивную обувь.

14. План воспитательной и профориентационной работы

План воспитательной и профориентационной работы должен содержать:

- групповую и индивидуальную работу с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- научную, творческую и исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами и иными специалистами в области физической культуры и спорта;
- организацию посещения музеев, театров, кинотеатров, фильмов на спортивную тематику или иную тематику, связанную с воспитательной работой;
- иные мероприятия.

15. Система контроля и зачётные требования. Педагогический и медико-биологический контроль

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

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

Для спортсменов-ориентировщиков можно рекомендовать следующую тестовую батарею:

15.1. Контроль за состоянием здоровья.

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

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

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

15.3. Контроль за техникой ориентирования.

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

15.4. Контроль за уровнем психической работоспособности.

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

15.5. Анализ соревнований.

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

15.6. Инструкторская и судейская практика

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

Тренировочные группы:

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

Проведение подготовительной и заключительной части занятия. Разминка перед соревнованиями.

Организация и судейство школьных и городских соревнований по спортивному ориентированию.

16. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивное ориентирование

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	2-3	3-6	3-4	3-4
Отборочные	-	-	2-6	3-8
Основные	-	-	4-10	5-12

Нормативы общей и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	юноши		девушки	
		1 год	2 год	1 год	2 год
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу	6,2 с	6,0 с	6,4 с	6,2 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	110 см	120 см	100 см	110 см
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	6	8	5	6
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	8	10	7	9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на тренировочном этапе (этапе начальной и спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	юноши					девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Скоростные качества	Бег на 60 м (с)	11	10,5	10,1	9,8	9,5	11,8	11,5	11,2	10,9	10,7
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с мест (см)	140	150	160	170	180	130	140	150	155	160
Выносливость	Бег 800 м (сек)						5,00	4,30	4,00	3,45	3,30
	Бег 1000 м	5,30	4,55	4,20	4,00	3,40					
	Кросс 3000м			13,1					15,1	14,2	13,2
	Лыжная гонка 5 км			29,2					33,0	30,2	27,5

	Кросс 5000 м				20,5	19,3					
	Лыжная гонка 10 км				46,1	39,3					

17. Требования к технической и тактической подготовке.

Ступени сложности дистанций в спортивном ориентировании:

Ступень 1 (начальная подготовка 1 год обучения). Ориентирование вдоль линейных ориентиров.

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

2. Звездное ориентирование. Порядок прохождения: С-1-С-2-С-3-С-4. Старт в одном месте. Учащиеся берут КП и возвращаются, бегут на следующий и т.д.

Ступень 2 (начальная подготовка 2 год обучения). Чтение ориентиров по сторонам от линейных ориентиров (в пределах видимости) и взятие КП вблизи них. Взятие КП на ориентирах у перекрёстков, развилок.

Ступень 3 (тренировочный этап 1 год обучения). Дистанция, требующая от спортсмена выбора левого или правого варианта движения.

Ступень 4 (тренировочный этап 2 год обучения). Дистанция, требующая от спортсмена передвигаться от ориентира к ориентиру, не более двух хорошо заметных ориентиров.

Ступень 5 (тренировочный этап 3 год обучения). Использование для прохождения дистанции коротких азимутальных отрезков.

Ступень 6 (тренировочный этап 4 год обучения). Дистанция с длинными азимутальными перегонами, поперечными и тормозными ориентирами на пути.

Ступень 7 (тренировочный этап 5 год обучения). Полноценная дистанция, требующая от спортсмена правильного выбора пути, умений передвигаться по азимуту от ориентира к ориентиру, вдоль линейных ориентиров.

18. Информационное обеспечение

18.1. Список литературы

- нормативные документы:

1. ФЗ от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. ФЗ от 14.12.2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», с учётом требований приказа Министерства спорта России от 20.11.2014 г. №930 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование»;

3. «Порядок приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» с учётом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся; «(Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013г. №730)

4.« Особенности организации и осуществлении образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013г. №1125)

- учебно-методическая литература:

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: Физкультура и спорт, 1983.

2. Борилькевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А.А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании.– С.–Петербург, 1994.

3. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1982.

4. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие.– Волгоград: ВГИФК, 1983.

5. Васильев Н.Д. Подготовка спортсменов–ориентировщиков высокой квалификации: Учебное пособие. — Волгоград: ВГИФК, 1984.

6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.– М.: Физкультура и спорт, 1988.

7. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте.– М.: Физкультура и спорт, 1977.

8. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 1989.

9. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие.– Смоленск: СГИФК, 1995.

10. Воронов Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие.– Смоленск: СГИФК, 1998.

11. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие.– Смоленск: СГИФК, 1998.

12. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико–тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.– Смоленск, 1998.

13. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
14. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
15. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.– М.: Физкультура и спорт, 1985.
16. Константинов Ю.С. Программа детско-юношеской спортивной школы по спортивному ориентированию. – М.: ЦДЭТС МП СССР, 1978.
17. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков–разрядников.– М.: Физкультура и спорт, 1984.
18. Лосев А.С. Журнал “О-вестник” 1991–1997 гг.
19. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. – М.: ЦДЮТур, 1997.
20. Магомедов А.М., Сафонова М.В. Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию. – М.: ЦРИБ “Турист”, 1978.
21. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. – М.: ФСО РФ, 1997.

18.2. Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство просвещения РФ edu.gov.ru
3. Министерство спорта Нижегородской обл. sport.government-nnov.ru
4. Федерация спортивного ориентирования России rufso.ru
5. Федерация спортивного ориентирования Нижегородской обл. orienteering.nn.ru