**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Пояснительная записка** | **5** |
| 1.1. | Введение | 5 |
|  | Организационно-методические особенности многолетней подготовки по виду спорта спортивное ориентирование | 10 |
|  | Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование | 11 |
|  | Распределение учебных часов по годам обучения в виде спорта спортивное ориентирование | 12 |
|  | Организация учебно-тренировочного процесса | 15 |
|  | **Этапы подготовки спортсменов по виду спорта спортивное ориентирование** |  |
|  | Группы начальной подготовки | 17 |
|  | Учебный план для групп начальной подготовки (ГНП) | **18** |
|  | Методическая часть (содержание учебной программы для групп начальной подготовки) | 19 |
|  | Система контроля и зачетные требования | 24 |
|  | **Учебно-тренировочные группы (УТГ) 1-2 годов обучения** | 25 |
|  | Учебный план для учебно-тренировочных групп 1-2 годов обучения | 26 |
|  | Методическая часть (содержание учебной программы для учебно-тренировочных групп) | 27 |
|  | План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 1-го года обучения в УГТ в смешанном режиме | 30 |
|  | План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 1-го года обучения в УТГ специализация ориентирование на лыжах | 31 |
|  | План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 1-го года обучения в УТГ специализация ориентирование бегом | 32 |
|  | План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 1-го года обучения в УТГ специализация ориентирование на велосипеде | 33 |
|  | План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 2-го года обучения в УТГ в смешанном режиме | 34 |
|  | План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 2-го года обучения в УТГ специализация ориентирование на лыжах | 35 |
|  | План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 2-го года обучения в УТГ специализация ориентирование бегом | 36 |
|  | План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 2-го года обучения в УТГ специализация ориентирование на велосипеде | 37 |
|  | Система контроля и зачетные требования | 39 |
|  | **Учебно-тренировочные группы (УТГ) 3-5 года обучения. Этап углубленной тренировки УТГ 3-5 года обучения** | **40** |
|  | Учебный план для учебно-тренировочных групп (УТГ) 3-5 года обучения (этап углубленной тренировки) | 41 |
|  | Методическая часть (содержание учебной программы для учебно-тренировочных групп). Этап углубленной тренировки 3-5 года обучения | 42 |
|  | План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 3-го года обучения в УТГ в смешанном режиме | 46 |
|  | План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 3-го года обучения в УТГ специализация ориентирование на лыжах | 47 |
|  | План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 3-го года обучения в УТГ специализация ориентирование бегом | 48 |
|  | План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 3-го года обучения в УТГ специализация ориентирование на велосипеде | 49 |
|  | План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 4-го года обучения в УТГ в смешанном режиме | 50 |
|  | План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 4-го года обучения в УТГ специализация ориентирование на лыжах | 51 |
|  | План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 4-го года обучения в УТГ специализация ориентирование бегом | 52 |
|  | План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 4-го года обучения в УТГ специализация ориентирование на велосипеде | 53 |
|  | План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 5-го года обучения в УТГ в смешанном режиме | 54 |
|  | План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 5-го года обучения в УТГ специализация ориентирование на лыжах | 55 |
|  | План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 5-го года обучения в УТГ специализация ориентирование бегом | 56 |
|  | План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 5-го года обучения в УТГ специализация ориентирование на велосипеде | 57 |
|  | Система контроля и зачетные требования | 58 |
|  | **Группы совершенствования спортивного мастерства** | **60** |
|  | Учебный план для групп совершенствования спортивного мастерства | 61 |
|  | Методическая часть (содержание учебной программы для групп совершенствования спортивного мастерства) | 62 |
|  | План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 1-го года обучения в группах совершенствования спортивного мастерства, специализирующихся в ориентировании на лыжах | 66 |
|  | План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 2-го года обучения в группах совершенствования спортивного мастерства, специализирующихся в ориентировании на лыжах | 67 |
|  | План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 1-го года обучения в группах совершенствования спортивного мастерства, специализирующихся в ориентировании бегом | 68 |
|  | План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 2-го года обучения в группах совершенствования спортивного мастерства, специализирующихся в ориентировании бегом | 69 |
|  | План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 1-го года обучения в группах совершенствования спортивного мастерства, специализирующихся в ориентировании на велосипеде | 70 |
|  | План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 2-го года обучения в группах совершенствования спортивного мастерства, специализирующихся в ориентировании на велосипеде | 71 |
|  | Система контроля и зачетные требования | 72 |
|  | **Инструкторская и судейская практика.** | **74** |
|  | **Перечень информационного обеспечения** | **78** |

**1. Пояснительная записка**

**1.1. Введение**

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта включает следующие спортивные дисциплины:

|  |  |
| --- | --- |
| наименование спортивной дисциплины | номер-код спортивной дисциплины |
| **Спортивное ориентирование** | **0830005511Я** |

Спортивная подготовка по виду спорта *«спортивное ориентирование»* осуществляется на следующих этапах:

1. этап начальной подготовки;
2. тренировочный этап (этап спортивной специализации);
3. этап спортивного совершенствования;

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

* 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;
* воспитание морально-волевых, этических качеств;
* отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «*спортивное ориентирование».*

2) на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

* повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
* приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «*спортивное ориентирование»;*
* формирование мотивации для занятия по виду спорта «*спортивное ориентирование».*
* укрепление здоровья спортсменов;
* обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
* воспитание морально-волевых, этических качеств;

1. на этапе спортивного совершенствования:

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

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «*спортивное ориентирование»*,

содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

1. комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);
2. вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

**Спортивное ориентирование** - вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях - с учетом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

1. Соревнования могут различаться:

1.1. По времени проведения соревнований:

- дневные (в светлое время суток);

- ночные (в темное время суток).

1.2. По взаимодействию спортсменов:

- индивидуальные (каждый спортсмен имеет индивидуальное время старта);

- эстафетные (члены команды проходят свои этапы последовательно);

- групповые (спортсмены имеют общее время старта).  
1.3. По характеру зачета результатов:

- личные (результаты засчитываются отдельно каждому участнику);

- лично-командные (результаты засчитываются каждому участнику и командам);

- командные (результаты участников засчитываются командам).

1.4. По способу определения результата соревнований:

- однократные (результат одного единственного состязания - окончательный результат);

- многократные (комбинированные результаты одной или более трасс, преодоленных в течение одного или нескольких дней, определяют окончательный результат);

- квалификационные (участники проходят одну или несколько квалификационных трасс для выхода в финал).

2. Настоящие Правила регламентируют проведение соревнований по способам передвижения (**вид ориентирования**):

- по ориентированию бегом, «ОБ»;

- по ориентированию на лыжах, «ОЛ»;

- по ориентированию на велосипедах, «ОВ»;

- по ориентированию пешком и на колясках по тропам (среди инвалидов), «ТО».

Все пункты указанных Правил, если не оговорено иное, относятся ко всем видам ориентирования.

2.1. Соревнования по ориентированию с использованием других средств передвижения регламентируются иными документами ФСО России.  
3. По способу выполнения задач проводятся следующие виды соревнований по ориентированию:

3.1. **Ориентирование в заданном направлении** («ЗН») - прохождение отмеченных на карте и расположенных на местности КП в заданном порядке. Путь от одного КП до другого участники выбирают по своему усмотрению.

3.2. **Ориентирование по выбору** («ВО») - прохождение КП из числа имеющихся в районе соревнований и обозначенных на карте. Выбор КП и порядок их прохождения произвольный, по усмотрению участника.

3.3. **Ориентирование на маркированной трассе** («МТ») - прохождение дистанции, маркированной на местности от старта до финиша, с нанесением на карту местоположения КП, установленных на дистанции.

3.4. **Ориентирование по тропам** («ТО») (ориентирование для инвалидов) - прохождение отмеченных на карте КП в заданной последовательности и выбор истинного знака КП из нескольких, установленных на местности.

3.5. **Рогайн** (РГ) - командное (патрульное) прохождение дистанции по выбору при помощи карты с контрольным временем прохождения дистанции от нескольких часов до одних суток.

Программа предназначена для реализации работы в спортивных группах по спортивному ориентированию в МБУ ДО «ДЮСШ «Магнитная Стрелка» г. Дзержинска.

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по годам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требований для перевода обучающихся на следующий год обучения.

Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование (далее – ПСП) разработана на основании Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2008, № 30 (ч. 2), ст. 3616, № 52 (ч. 1), ст. 6236); 2009, № 19, ст. 2272, № 29, ст. 3612, № 48, ст. 5726, № 51, ст. 6150; 2010, № 19, ст. 2290, № 31, ст. 4165, № 49, ст. 6417; № 51 (ч. 3), ст. 6810; 2011, № 9, ст. 1207, № 17, ст. 2317, № 30 (ч. 1), ст. 4596, № 45, ст. 6331, № 49 (ч. 5), ст. 7062, № 50, ст. 7354, № 50, ст. 7355, 2012, № 29, ст. 3988, № 31, ст. 4325, № 50 (ч. 5), ст. 6960, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525) и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности. В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность, 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 жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция.

Спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов-ориентировщиков на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

* привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
* формирование здоровой, всесторонне-образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием;
* подготовка спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации, подготовка резерва сборных команд России;
* повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
* воспитание высоких волевых и морально-этических качеств;
* охрана окружающей среды;
* пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства для активного отдыха;
* подготовка инструкторов и судей по спорту спортивное ориентирование.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов-ориентировщиков, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и руководителей спортивных школ и специализированных спортивных школ олимпийского резерва и является основным государственным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы.

Однако данная программа не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования учебно-тренировочного процесса. Различные климатические условия и наличие материальной базы может служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.

При проведении тренировочных полевых лагерей многодневных соревнований по спортивному ориентированию следует руководствоваться нормативной базой детско-юношеского туризма.

* 1. **Организационно-методические особенности многолетней подготовки по виду спорта спортивное ориентирование**

Для успешного осуществления многолетней тренировки спортсменов на каждом ее этапе необходимо учитывать следующие методические положения:

1. Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогических процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, девушек и взрослых спортсменов на всех этапах такой подготовки.

2. При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений (табл.1).

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

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | | Продолжительность этапов (в годах) | возраст для зачисления в группы (лет) | | Наполняемость групп (человек) | |
| Мин. | Макс. | Мин. | Макс. |
| Этап начальной подготовки | | 3 | 6 | 12 | 12 | 30 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | До-2 | 2 | 9 | 14 | 8 | 22 |
| Свыше 2 | 3 | 11 | 15 | 5 | 16 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | | Без ограничений | 13 | 18 | 2 | 9 |
| Этап высшего спортивного мастерства | | Без ограничений | 15 |  | 1 | 6 |

3. В процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка должна быть направлена на уровень, характерный для следующего этапа.

4. Неуклонный рост объемов тренировочного процесса, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки (табл.2).

* 1. **Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование**

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 44-56 | 44-56 | 40-50 | 27-35 | 24-30 | 24-30 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 9-11 | 9-11 | 16-20 | 29-37 | 35-45 | 33-42 |
| Техническая подготовка (%) | 24-31 | 26-34 | 20-26 | 17-23 | 12-16 | 12-16 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%) | 6-8 | 4-6 | 6-8 | 6-8 | 8-10 | 4-6 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 4-6 | 4-6 | 6-8 | 8-10 | 10-12 | 14-18 |

5. Необходимо обеспечить преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении многолетней подготовки.

6. Следует строго соблюдать принцип постепенности в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов. Специальная подготовленность спортсмена будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки полностью соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям спортсмена.

7. Преимущественная направленность тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки должна определяться с учетом сенситивных (наиболее благоприятных) периодов развития физических и психических качеств.

Основываясь на общих закономерностях построения учебно-тренировочного процесса, в программе для каждого этапа подготовки разработаны допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, определены задачи и преимущественная направленность занятий с учетом возрастных особенностей и должного уровня специальной подготовленности, характерной для ориентировщиков высокого класса (табл.3).

* 1. **Распределение учебных часов по годам обучения в виде спорта спортивное ориентирование**

Таблица 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Периоды обучения | ГНП-1 | ГНП-2 | ГНП-3 | УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-3 | УТГ-4 | УТГ-5 | ГСС-1 | ГСС св.ыше1 года |
| Вид деятельности |
| I | Теоретическая подготовка | 26 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 1.1 | Вводное занятие. История возникновения и развития с/о. Охрана природы. | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.2 | Правила поведения и ТБ на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика. | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.3 | Строение и функции организма, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. | 2 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.4 | Топография. Условные знаки. Спортивная карта. | 4 | 4 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.5 | Краткая характеристика техники с/о. | 4 | 8 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.6 | Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. | 2 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.7 | Правила соревнований по с/о. | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 1.8 | Основы туристской подготовки | 6 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |  |  |
| 1.9 | Краеведение | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.10 | Краткий обзор состояния и развития с/о в России и за рубежом |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.11 | Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. |  |  | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.12 | Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.13 | Планирование спортивной тренировки |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.14 | Основы техники и тактики с/о. |  |  |  | 12 | 12 | 10 | 10 | 14 |  |  |
| 1.15 | Перспективы подготовки ориентировщиков на этапе углубленной тренировки |  |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 |  |  |
| 1.16 | Общие основы методики обучения и тренировки в с/о. |  |  |  | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 3 | 3 |
| 1.17 | Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма спортсмена |  |  |  |  |  | 5 | 5 | 5 | 2 | 2 |
| 1.18 | Основы гигиены и доврачебная помощь. |  |  |  |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 1.19 | Основы совершенствования спортивного мастерства в с/о. |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 | 6 |
| 1.20 | Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования. |  |  |  |  |  |  |  |  | 14 | 14 |
| II | Практическая подготовка. | 280 | 432 | 432 | 566 | 670 | 764 | 858 | 962 | 1150 | 1358 |
| 2.1 | ОФП | 150 | 200 | 188 | 200 | 200 | 180 | 180 | 200 | 240 | 250 |
| 2.2 | СФП | 60 | 128 | 130 | 212 | 278 | 340 | 398 | 456 | 578 | 756 |
| 2.3 | Технико-тактическая подготовка | 50 | 80 | 90 | 128 | 152 | 178 | 204 | 224 | 230 | 230 |
| 2.4 | Контрольные упражнения и соревнования. | 20 | 24 | 24 | 26 | 32 | 44 | 50 | 50 | 70 | 90 |
| 2.5 | Корректировка спортивных карт. |  |  |  |  |  | 14 | 16 | 20 | 20 | 20 |
| 2.6 | Инструкторская и судейская практика. |  |  |  |  | 8 | 8 | 10 | 12 | 12 | 12 |
| III | Углубленное медицинское обследование. | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| IV | Восстановительные мероприятия. |  |  |  | 20 | 20 | 30 | 40 | 40 | 60 | 60 |
|  | Часов в неделю | 6 | 9 | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 24 | 28 |
|  | Всего часов | 312 | 468 | 468 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1040 | 1248 | 1456 |

* 1. **Организация учебно-тренировочного процесса**

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

В силу специфики спортивного ориентирования организация оздоровительно-спортивных лагерей и учебно-тренировочных сборов является обязательной и играет большую роль в подготовке спортсменов-ориентировщиков.

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением спортсмена. Поэтому данное положение обуславливает проведение ряда практических занятий в учебном классе, который должен быть специально оборудован.

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек. Соревновательная деятельность в спортивном ориентировании весьма интенсивна, и сильнейшие спортсмены стартуют на соревнованиях в течение года 50-60 раз.

Соревнования в спортивных школах должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

На начальных этапах тренировки планируются только контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса (таблица 4).

Таблица 4

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивное ориентирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 2-3 | 3-6 | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 5-6 |
| Отборочные | - | - | 2-6 | 3-8 | 4-10 | 5-12 |
| Основные | - | - | 4-10 | 5-12 | 10-15 | 10-20 |

**Этапы подготовки спортсменов**

**по виду спорта спортивное ориентирование**

1. **Группы начальной подготовки**

Основные задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки:

* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники, стратегии и тактики спортивного ориентирования в разных ландшафтных условиях;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья спортсменов;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивное ориентирование.
  1. Учебный план для групп начальной подготовки (ГНП)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема занятий | Год обучения | | |
| ГНП 1 года | ГНП 2 года | ГНП 3 года |
| 1. Теоретическая подготовка | 26 | 30 | 30 |
| 1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы | 2 | - | - |
| 1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика | 2 | 2 | 2 |
| 1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена | 2 | 4 | 4 |
| 1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта | 4 | 4 | 6 |
| 1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования | 4 | 8 | 6 |
| 1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции | 2 | 4 | 4 |
| 1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию | 2 | 2 | 2 |
| 1.8. Основы туристской подготовки | 6 | 4 | 4 |
| 1.9. Краеведение | 2 | 2 |  |
| 2.0. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. | - | - | 2 |
| 2. Практическая подготовка | 280 | 432 | 432 |
| 2.1. Общая физическая подготовка | 150 | 200 | 188 |
| 2.2. Специальная физическая подготовка | 60 | 128 | 130 |
| 2.3. Технико-тактическая подготовка | 50 | 80 | 90 |
| 2.4. Контрольные упражнения и соревнования | 20 | 24 | 24 |
| 3. Углубленное медицинское обследование | 6 | 6 | 6 |
| Часов в неделю | 6 | 9 | 9 |
| Всего часов: | 312 | 468 | 468 |

* 1. **Методическая часть**

**(содержание учебной программы**

**для групп начальной подготовки)**

**1. Теоретическая подготовка**

1.1. 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 состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта.

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

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

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

1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.

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

1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

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

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

1.8. Основы туристской подготовки.

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

1.9. Краеведение

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

1.10. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях: соблюдение техники безопасности на занятиях и соревнованиях, наличие спортивной формы и снаряжения, контроль и самоконтроль физических нагрузок.

**2. Практическая подготовка**

2.1. Общая физическая подготовка.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

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

— обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;

— выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

2.2. Специальная физическая подготовка.

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

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

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

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

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

2.3. Технико-тактическая подготовка

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

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

Совершенствование техники посадки и педалирования на велосипеде. Овладение техникой езды на прямой, на подъемах, спусках, поворотах Фигурное катание на велосипеде с постоянным усложнением условий, преодоление различных естественных и искусственных препятствий на площадке и на местности

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

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

* 1. **Система контроля и зачетные требования**

1. Контрольные упражнения и соревнования:

- участие в течение года в 2-3 соревнованиях по ОФП и в 3-6 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | юноши | | | девушки | | |
| 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения |
| Скорост-ные качества | Бег на 30 м | Не более 6,2 с | Не более 6,0 с | Не более 5,8 с | Не более 6,4 | Не более 6,2 | Не более 6,0 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | Не менее 110 см | Не менее 120 см | Не менее 130 см | Не менее 100 | Не менее 110 | Не менее 120 |
| Силовые качества | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Не менее 6 раз | Не менее 8 раз | Не менее 10 раз | Не менее 5 раз | Не менее 6 раз | Не менее 8 раз |
| Силовая выносли-вость | Подъем туловища, лежа на спине | Не менее 8 раз | Не менее 10 раз | Не менее 12 раз | Не менее 7 раз | Не менее 9 раз | Не менее 10 раз |

2. Углубленное медицинское обследование:

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

**3. Учебно-тренировочные группы (УТГ) 1-2 годов обучения**

Этап начальной специализации 1-2 год обучения.

Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех многолетней подготовки.

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

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

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

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

3.1. Учебный план для учебно-тренировочных групп

1-2 годов обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема занятий | Год обучения | |
| 1 | 2 |
| 1. Теоретическая подготовка | 30 | 30 |
| 1.1. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом | 2 | 2 |
| 1.2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях | 2 | 2 |
| 1.3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки | 2 | 2 |
| 1.4. Планирование спортивной тренировки | 2 | 2 |
| 1.5. Основы техники и тактики спортивного ориентирования | 12 | 12 |
| 1.6. Правила соревнований по спортивному ориентированию | 3 | 3 |
| 1.7. Общие основы методики обучения и тренировки в спортивном ориентировании | 4 | 4 |
| 1.8. Основы туристской подготовки | 3 | 3 |
| 2 Практическая подготовка | 566 | 670 |
| 2 1. Общая физическая подготовка | 200 | 200 |
| 2.2 Специальная физическая подготовка | 212 | 278 |
| 2.3 Тактико-техническая подготовка | 128 | 152 |
| 2.4 Контрольные упражнения и соревнования | 26 | 32 |
| 2.5. Инструкторская и судейская практика | - | 8 |
| 3. Углубленное медицинское обследование | 8 | 8 |
| 4. Восстанови тельные мероприятия | 20 | 20 |
| Часов в неделю | 12 | 14 |
| Всего часов | 624 | 728 |

**3.2 Методическая часть**

**(содержание учебной программы**

**для учебно-тренировочных групп)**

Этап начальной специализации 1-2 год обучения.

**1. Теоретическая подготовка**

1.1. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.

Этапы развития ориентирования в России и в своем регионе. Люди, внесшие значительный вклад в издание карт, проведение соревнований. Традиции своего коллектива.

Итоги выступления российских ориентировщиков на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития ориентирования. Международная федерация спортивного ориентирования.

1.2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц и сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи.

Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

1.3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

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

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

Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию.

1.4. Планирование спортивной тренировки.

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

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

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

1.5. Основы техники и тактики ориентирования.

Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.

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

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

1.6. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

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

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

1.7. Общие основы методики обучения и тренировки в спортивном ориентировании. Основные задачи учебно-тренировочного процесса. Обучение и тренировка – единый педагогический процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Основные средства и методы физической подготовки спортсменов-ориентировщиков. Общая и специальная физическая подготовка.

1.8. Основы туристской подготовки

Распределение должностей: костровой, дежурный по лагерю, дежурный по кухне, завхоз по питанию, завхоз по снаряжению, капитан. Меню для походов и соревнований. Хранение продуктов. Укладка рюкзака и упаковка продуктов.

**2. Практическая подготовка**

2.1., 2.2. Общая и специальная физическая подготовка.

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

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

Годовой план учебно-тренировочных занятий спортсменов-ориентировщиков при наличии зимнего и летнего соревновательного сезона состоит из двух подготовительных, двух соревновательных и переходного периода. Для групп спортсменов, определивших свою специализацию на этапе спортивного совершенствования, рекомендуется трехпериодный годичный план подготовки.

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

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

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок

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

* 1. План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 1-го года обучения в УГТ в смешанном режиме.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки | Летний соревновательный период | Подготовительный период | | | Зимний соревновательный | | | Подготовительный период | | | Летний соревновательный период | Всего за год |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII |  |
| Тренировочных дней | 13 | 14 | 13 | 13 | 12 | 12 | 13 | 14 | 14 | 12 | 15 | 145 |
| Тренировок | 13 | 14 | 13 | 13 | 12 | 12 | 14 | 14 | 14 | 18 | 17 | 154 |
| Бег, км I зона | 36 | 87 | 100 | 38 | 30 | 36 | 36 | 100 | 104 | 78 | 54 | 699 |
| II зона | 50 | 15 | 21 | 20 | 26 | 20 | 10 | 30 | 40 | 50 | 50 | 332 |
| III зона | 8 | 4 | 6 | 2 | 4 | 4 | 4 | 6 | 8 | 12 | 16 | 74 |
| IV зона | 2 | 2 | 2 | - | - | - | - | 2 | 4 | 6 | 6 | 24 |
| СБУ. км | 4 | 2 | 1 | - | - | - | - | 2 | 4 | 4 | 4 | 21 |
| Всего | 100 | 110 | 130 | 60 | 60 | 60 | 50 | 140 | 160 | 150 | 130 | 1150 |
| Лыжи, км 1 зона | - | - | - | 35 | 35 | 20 | 20 | - | - | - | - | 110 |
| II зона | - | - | - | 35 | 51 | 28 | 18 | - | - | - | - | 132 |
| III зона | - | - | - | 8 | 10 | 16 | 2 | - | - | - | - | 36 |
| IV зона | - | - | - | 2 | 4 | 6 | - | - | - | - | - | 12 |
| Всего | - | - | - | 80 | 100 | 70 | 40 | - | - | - | - | 290 |
| Общий объем, км | 100 | по, | 130 | 140 | 160 | 130 | 90 | 140 | 160 | 150 | 130 | 1330 |

* 1. План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 1-го года обучения в УТГ специализация ориентирование на лыжах.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки | Подготовительный период | Соревновательный период | | | | | | Подготовительный период | | | | Всего за год |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII |  |
| Тренировочных дней | 13 | 14 | 13 | 13 | 12 | 12 | 13 | 14 | 14 | 14 | 18 | 150 |
| Тренировок | 13 | 15 | 15 | 15 | 18 | 14 | 14 | 14 | 14 | 16 | 22 | 170 |
| Бег. км I зона | 26 | 20 | 20 | 10 | 5 | 5 | 5 | 40 | 26 | 30 | 35 | 222 |
| II зона | 75 | 50 | 20 | 10 | 10 | 10 | 10 | 40 | 35 | 33 | 55 | 348 |
| III зона | 25 | 20 |  |  |  |  |  | 10 | 14 | 15 | 15 | 99 |
| IV зона | 8 | 5 |  |  |  |  |  | - | 3 | 5 | 5 | 26 |
| Имитация, км | 6 | 5 |  |  |  |  |  | - | 2 | 7 | 10 | 30 |
| Всего | 140 | 100 | 40 | 20 | 15 | 15 | 15 | 90 | 80 | 90 | 120 | 725 |
| Лыжероллеры, км 1 зона | 30 | 25 |  |  |  |  |  |  | 20 | 20 | 25 | 120 |
| II зона | 44 | 40 |  |  |  |  |  | - | 14 | 37 | 40 | 175 |
| III зона | 20 | 15 |  |  |  |  |  | - | 4 | 10 | 11 | 60 |
| IV зона | 6 |  |  |  |  |  |  | - | 2 | 3 | 4 | 15 |
| Всего | 100 | 80 |  |  |  |  |  | - | 40 | 70 | 80 | 370 |
| Лыжи, км I зона |  |  | 60 | 64 | 65 | 40 | 35 |  |  |  |  | 264 |
| II зона |  |  | 80 | 140 | 100 | 70 | 70 |  |  |  |  | 460 |
| III зона |  |  | 12 | 30 | 40 | 60 | 50 |  |  |  |  | 192 |
| IV зона |  |  | 8 | 16 | 25 | 20 | 15 |  |  |  |  | 84 |
| Всего |  |  | 160 | 250 | 230 | 190 | 170 |  |  |  |  | 1000 |
| Общий объем, км | 240 | 180 | 200 | 270 | 245 | 205 | 185 | 90 | 120 | 160 | 200 | 2095 |

* 1. План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 1-го года обучения в УТГ специализация ориентирование бегом

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки | Соревновательный период | | Подготовительный период | | | | | | Соревновательный период | | | Всего за год |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII |  |
| Тренировочных дней | 13 | 14 | 13 | 13 | 12 | 12 | 13 | 14 | 14 | 14 | 18 | 150 |
| Тренировок | 13 | 14 | 13 | 13 | 20 | 12 | 18 | 14 | 18 | 20 | 24 | 179 |
| Бег, км 1 зона | 72 | 47 | 26 | 30 | 53 | 38 | 62 | 84 | 52 | 52 | 56 | 572 |
| 2 зона | 94 | 40 | 32 | 40 | 92 | 22 | 62 | 104 | 108 | 96 | 70 | 760 |
| 3 зона | 34 | 16 | 10 | 12 | 26 | 12 | 24 | 44 | 40 | 36 | 24 | 278 |
| 4 зона | 8 | 6 | - | 5 | 5 | 4 | 6 | 10 | 16 | 14 | 8 | 82 |
| СБУ. км | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 6 | 8 | 4 | 2 | 2 | 38 |
| Всего | 210 | 110 | 70 | 90 | 180 | 80 | 160 | 250 | 220 | 200 | 160 | 1730 |
| Лыжи, км 1 зона |  |  | - | 19 | 11 | 5 | 5 |  |  |  |  | 40 |
| 2 зона |  |  | - | 20 | 20 | 6 | 6 |  |  |  |  | 52 |
| 3 зона |  |  |  | 6 | 12 | 12 | 12 |  |  |  |  | 42 |
| 4 зона |  |  | - | - | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  | 6 |
| Всего |  |  | - | 45 | 45 | 25 | 25 |  |  |  |  | 140 |
| Общий объем, км | 450 | 220 | 150 | 300 | 480 | 200 | 380 | 540 | 480 | 460 | 340 | 4000 |

* 1. План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 1-го года обучения в УТГ специализация ориентирование на велосипеде

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки | Соревновательный период | | Подготовительный период | | | | | | Соревновательный период | | | Всего за год |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII |  |
| Тренировочных дней | 12 | 13 | 14 | 14 | 14 | 18 | 16 | 13 | 14 | 13 | 13 | 154 |
| Тренировок | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 18 | 20 | 20 | 20 | 22 | 26 | 196 |
| Бег. км I зона | 5 | 5 | 15 | 26 | 30 | 30 | 20 | 20 | 20 | 10 | 5 | 186 |
| II зона | 5 | 5 | 15 | 31 | 30 | 35 | 30 | 20 | 20 | 10 | 5 | 206 |
| III зона |  |  | 10 | 10 | 7 | 5 | 13 | 7 | 7 |  |  | 59 |
| IV зона |  |  | - | 3 | 3 | - | 7 | 3 | 3 |  |  | 19 |
| Всего | 10 | 10 | 40 | 70 | 70 | 80 | 70 | 50 | 50 | 20 | 10 | 480 |
| велокросс, км 1 зона | 104 | 76 | 50 | 22 | 14 | 10 | 50 | 76 | 125 | 130 | 200 | 857 |
| II зона | 96 | 96 | 60 | 14 | 12 | 12 | 50 | 84 | 90 | 100 | 190 | 804 |
| III зона | 30 | 28 | 10 | 4 | 4 | 6 | 15 | 30 | 45 | 46 | 60 | 278 |
| IV зона | 10 | 10 | - | - | - | 2 | 5 | 10 | 20 | 24 | 30 | 111 |
| Всего | 240 | 210 | 120 | 40 | 30 | 30 | 120 | 200 | 280 | 300 | 480 | 2050 |
| Лыжи, км I зона |  |  |  | 19 | 11 | 5 | 5 |  |  |  |  | 40 |
| II зона |  |  |  | 20 | 20 | 6 | 6 |  |  |  |  | 52 |
| III зона |  |  |  | 6 | 12 | 12 | 12 |  |  |  |  | 42 |
| IV зона |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  | 6 |
| Всего |  |  |  | 45 | 45 | 25 | 25 |  |  |  |  | 140 |
| Общий объем, км | 250 | 220 | 160 | 155 | 145 | 135 | 215 | 250 | 330 | 320 | 490 | 2670 |

* 1. План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 2-го года обучения в УТГ в смешанном режиме

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки | Летний соревновательный период | Подготовительный период | | | Зимний соревновательный | | | Подготовительный период | | | Летний соревновательный период | Всего за год |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII |  |
| Тренировочных дней | 17 | 18 | 17 | 17 | 16 | 16 | 18 | 18 | 18 | 17 | 18 | 190 |
| Тренировок | 18 | 18 | 17 | 18 | 26 | 20 | 20 | 20 | 24 | 22 | 24 | 227 |
| Бег, км I зона | 51 | 88 | 90 | 31 | 24 | 24 | 24 | 94 | 117 | 77 | 63 | 683 |
| 11 юна | 54 | 22 | 28 | 15 | 10 | 10 | 10 | 58 | 64 | 68 | 70 | 409 |
| ill зона | 8 | 6 | 8 | 4 | 6 | 6 | б | 8 | 10 | 14 | 16 | 86 |
| IV зона | 3 | 2 | 20 | - | - | - | - | 3 | 5 | 7 | 7 | 47 |
| СБУ, км | 4 | 2 | 2 | - | - | - | - | 2 | 4 | 4 | 4 | 22 |
| Всего | 120 | 120 | 130 | 50 | 40 | 40 | 40 | 165 | 200 | 170 | 160 | 1235 |
| Лыжи, км I зона |  | - | - | 72 | 42 | 39 | 24 |  |  |  |  | 177 |
| 11 зона |  | - | - | 20 | 80 | 60 | 30 |  |  |  |  | 190 |
| III зона |  | - | - | 10 | 12 | 16 | 16 |  |  |  |  | 54 |
| IV зона |  | - | - | 3 | 6 | 5 |  |  |  |  |  | 14 |
| Всего |  | - | - | 105 | 140 | 120 | 70 |  |  |  |  | 435 |
| Общий объем, км | 120 | 120 | 130 | 155 | 180 | 160 | 110 | 165 | 200 | 170 | 160 | 1670 |

* 1. План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 2-го года обучения в УТГ специализация ориентирование на лыжах

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки | Подготовительный период | Соревновательный | | | | | | Подготовительный период | | | | Всего за год |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII |
| Тренировочных дней | 17 | 18 | 17 | 17 | 16 | 16 | 18 | 18 | 18 | 17 | 18 | 190 |
| Тренировок | 18 | 18 | 22 | 24 | 22 | 18 | 18 | 19 | 20 | 24 | 26 | 229 |
| Бег. км I зона | 29 | 30 | 20 | 10 | 10 | 10 | 10 | 37 | 26 | 30 | 35 | 247 |
| II зона | 78 | 50 | 25 | 15 | 10 | 10 | 10 | 44 | 38 | 36 | 55 | 371 |
| III зона | 28 | 20 |  |  |  |  |  | 14 | 16 | 18 | 20 | 116 |
| IV зона | 12 | 7 |  |  |  |  |  | - | 6 | 8 | 8 | 41 |
| Имитация, км | 8 | 8 |  |  |  |  |  | - | 4 | 8 | 12 | 40 |
| Всего | 155 | 115 | 45 | 25 | 20 | 20 | 20 | 95 | 90 | 100 | 130 | 815 |
| Лыжероллеры, км 1 зона | 37 | 30 |  |  |  |  |  |  | 25 | 27 | 30 | 149 |
| II зона | 48 | 45 |  |  |  |  |  | - | 20 | 40 | 50 | 203 |
| III зона | 22 | 16 |  |  |  |  |  | - | 6 | 12 | 14 | 70 |
| IV зона | 8 | 4 |  |  |  |  |  | - | 4 | 6 | 6 | 28 |
| Всего | 115 | 95 |  |  |  |  |  | - | 55 | 85 | 100 | 450 |
| Лыжи, км I зона |  |  | 80 | 80 | 80 | 50 | 50 |  |  |  |  | 340 |
| II зона |  |  | 94 | 158 | 116 | 84 | 80 |  |  |  |  | 532 |
| III зона |  |  | 16 | 42 | 58 | 66 | 54 |  |  |  |  | 236 |
| IV зона |  |  | 10 | 20 | 26 | 30 | 16 |  |  |  |  | 102 |
| Всего |  |  | 200 | 300 | 280 | 230 | 200 |  |  |  |  | 1210 |
| Общий объем, км | 270 | 210 | 245 | 325 | 300 | 250 | 220 | 95 | 145 | 185 | 230 | 2475 |

* 1. План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 2-го года обучения в УТГ специализация ориентирование бегом

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки | Соревновательный период | | Подготовительный | | | | | | Соревновательный период | | | Всего за год |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII |  |
| Тренировочных дней | 17 | 18 | 17 | 17 | 16 | 16 | 18 | 18 | 18 | 17 | 18 | 190 |
| Тренировок | 18 | 18 | 18 | 18 | 20 | 16 | 22 | 22 | 24 | 28 | 28 | 232 |
| Бег, км 1 зона | 86 | 62 | 38 | 45 | 65 | 50 | 73 | 95 | 62 | 69 | 72 | 717 |
| 2 зона | 104 | 55 | 42 | 50 | 104 | 38 | 74 | 110 | 118 | 106 | 80 | 881 |
| 3 зона | 38 | 24 | 14 | 18 | 32 | 20 | 32 | 50 | 46 | 40 | 28 | 342 |
| 4 зона | 10 | 8 | 2 | 6 | 8 | 6 | 8 | 12 | 18 | 16 | 12 | 106 |
| СБУ. км | 2 | 1 | 4 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 6 | 4 | 3 | 54 |
| Всего | 240 | 150 | 100 | 125 | 215 | 120 | 195 | 275 | 250 | 235 | 195 | 2100 |
| Лыжи, км 1 зона |  |  | - | 26 | 16 | 8 | 8 |  |  |  |  | 58 |
| 2 зона |  |  | - | 32 | 32 | 24 | 24 |  |  |  |  | 112 |
| 3 зона |  |  |  | 10 | 18 | 14 | 14 |  |  |  |  | 56 |
| 4 зона |  |  | - | 2 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  | 14 |
| Всего |  |  | - | 70 | 70 | 50 | 50 |  |  |  |  | 240 |
| Общий объем, км | 240 | 150 | 100 | 195 | 285 | 170 | 245 | 275 | 250 | 235 | 195 | 2340 |

* 1. План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 2-го года обучения в УТГ специализация ориентирование на велосипеде

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки | Соревновательный период | | Подготовительный | | | | | | Соревновательный период | | | Всего за год |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII |  |
| Тренировочных дней | 12 | 13 | 14 | 14 | 14 | 18 | 16 | 13 | 14 | 13 | 13 | 154 |
| Тренировок | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 18 | 20 | 20 | 20 | 22 | 26 | 196 |
| Бег. км I зона | 6 | 6 | 18 | 30 | 32 | 36 | 22 | 22 | 24 | 12 | 6 | 214 |
| II зона | 6 | 6 | 18 | 32 | 32 | 38 | 34 | 24 | 26 | 12 | 6 | 234 |
| III зона |  |  | 12 | 12 | 10 | 8 | 16 | 8 | 8 |  |  | 74 |
| IV зона |  |  | - | 3 | 3 | - | 8 | 4 | 4 |  |  | 22 |
| Всего | 12 | 12 | 48 | 77 | 77 | 82 | 80 | 58 | 62 | 24 | 12 | 544 |
| велокросс, км 1 зона | 220 | 180 | 150 | 45 | 60 | 40 | 140 | 188 | 191 | 236 | 300 | 1750 |
| II зона | 214 | 196 | 160 | 35 | 62 | 47 | 130 | 202 | 204 | 240 | 310 | 1800 |
| III зона | 38 | 32 | 10 | 5 | 8 | 10 | 42 | 50 | 55 | 60 | 68 | 378 |
| IV зона | 18 | 12 | - | - | - | 2 | 8 | 20 | 20 | 24 | 32 | 136 |
| Всего | 490 | 420 | 320 | 85 | 130 | 99 | 320 | 460 | 470 | 560 | 710 | 4064 |
| Лыжи, км I зона |  |  |  | 26 | 16 | 8 | 8 |  |  |  |  | 58 |
| II зона |  |  |  | 32 | 32 | 24 | 24 |  |  |  |  | 112 |
| III зона |  |  |  | 10 | 18 | 14 | 14 |  |  |  |  | 56 |
| IV зона |  |  |  | 2 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  | 14 |
| Всего |  |  |  | 70 | 70 | 50 | 50 |  |  |  |  | 240 |
| Общий объем, км | 502 | 432 | 368 | 232 | 277 | 231 | 450 | 518 | 532 | 584 | 722 | 4848 |

**Технико-тактическая подготовка.**

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

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

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

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

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

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

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

Овладение базовыми элементами техники велосипедного спорта обучение основам рациональной техники педалирования, расширение запаса разнообразных двигательных навыков и умений езды на велосипеде. В последующем это обеспечит успешное совершенствование спортивной техники в избранном виде спортивного ориентирования.

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

**3.11. Система контроля и зачетные требования**

Контрольные упражнения и соревнования:

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | юноши | | девушки | | | |
| 1 год обучения | 2 год обучения | 1 год обучения | | | 2 год обучения |
| Скоростные качества | Бег на 60 м (не более) | 11,0с | 10,5с | 11,8 | | | 11,5с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее) | 140см | 150см | 130см | | | 140см |
| Выносливость | Бег 800 м (не более) |  |  | 5,00м | | | 4,30м |
| Бег 1000 м (не более) | 5,30м | 4.50м |  | | |  |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Техническая программа разрабатывается и утверждается нормативными актами учреждений осуществляющих тренировочный процесс в зависимости от специализации ориентирования и региональных условий | | | | | |
| Спортивный разряд |  | 2ю | 1ю | | 2ю | 1ю | |

Учащиеся 1-го года обучения в УТГ 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 УТГ в течение учебного года должны принять участие в 2-3 соревнованиях по ОФП и кроссу и в 11-12 соревнованиях по ориентированию.

2.5. Инструкторская и судейская практика

1. **Учебно-тренировочные группы (УТГ) 3-5 года обучения**

**Этап углубленной тренировки УТГ 3-5 года обучения.**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

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

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

**4.1. Учебный план для учебно-тренировочных групп (УТГ)**

**3-5 года обучения**

**(этап углубленной тренировки)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема занятий | Год обучения | | |
| 3 | 4 | 5 |
| 1. Теоретическая подготовка | 30 | 30 | 30 |
| 1.1. Перспективы подготовки юных ориентировщиков на этапе углубленной тренировки | 2 | 2 | 2 |
| 1.2. Основы техники и тактики спортивного ориентирования | 12 | 12 | 12 |
| 1.3. Общие основы методики обучения и тренировки в ориентировании | 6 | 6 | 6 |
| 1.4. Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма спортсмена | 5 | 5 | 5 |
| 1.5. Правила соревнований по спортивному ориентированию | 2 | 2 | 2 |
| 1.6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь | 3 | 3 | 3 |
| 2. Практическая подготовка | 756 | 848 | 950 |
| 2.1. Общая физическая подготовка | 180 | 180 | 200 |
| 2.2. Специальная физическая подготовка | 340 | 398 | 456 |
| 2.3. Технико-тактическая подготовка | 178 | 204 | 224 |
| 2.4. Корректировка спорткарт | 14 | 16 | 20 |
| 2.5. Контрольные упражнения и соревнования | 44 | 50 | 50 |
| 3. Углубленное медицинское обследование | 8 | 8 | 8 |
| 4. Восстановительные мероприятия | 30 | 40 | 40 |
| 5. Инструкторская и судейская практика | 8 | 10 | 12 |
| Часов в неделю | 16 | 18 | 20 |
| Всего часов | 832 | 936 | 1040 |

**4.2. Методическая часть**

**(содержание учебной программы**

**для учебно-тренировочных групп)**

**Этап углубленной тренировки 3-5 года обучения.**

1. Теоретическая подготовка

1.1. 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.

1.2. 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.

1.3. Общие основы методики обучения и тренировки в ориентировании.

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

Периодизация годичного цикла тренировки в ориентировании. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

1.4. Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма  
спортсмена.

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

Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

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

1.5. 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.

1.6. 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.

2. Практическая подготовка

2.1., 2.2. 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.

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

Основными средствами воспитания общей и специальной выносливости у 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 АнП (не более 15% от общего объема) и соревновательный метод.

2.3. Технико-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.

2.4. Корректировка спортивных карт.

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

* 1. План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 3-го года обучения в УТГ в смешанном режиме

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки | Летний соревновательный период | Подготовительный период | | | | Зимний соревновательный | | | | Подготовительный период | | | | Летний соревновательный период | Всего за год |
| IX | X | XI | XII | I | | II | III | IV | | V | VI | VII | |  |
| Тренировочных дней | 12 | 17 | 19 | 19 | 25 | | 22 | 16 | 23 | | 24 | 22 | 18 | | 217 |
| Тренировок | 14 | 17 | 19 | 22 | 28 | | 24 | 16 | 28 | | 26 | 24 | 20 | | 238 |
| Бег. км I зона | 6 | 90 | 95 | 50 | 23 | | 19 | 19 | 100 | | 120 | 80 | 60 | | 662 |
| II зона | 6 | 60 | 70 | 15 | 20 | | 23 | 15 | 60 | | 95 | 115 | 108 | | 587 |
| III зона |  | 14 | 18 | 5 | 7 | | 8 | 6 | 12 | | 23 | 25 | 30 | | 148 |
| IV зона |  | 4 | 5 | - | - | | - | - | 6 | | 8 | 5 | 8 | | 36 |
| СБУ. км | 12 | 2 | 2 | - | - | | - | - | 2 | | 4 | 5 | 4 | | 31 |
| Всего | 220 | 170 | 190 | 70 | 50 | | 50 | 40 | 190 | | 250 | 230 | 210 | | 1670 |
| Лыжи, км I зона | 214 | - | - | 90 | 90 | | 70 | 50 |  | |  |  |  | | 514 |
| II зона | 38 | - | - | 50 | 85 | | 85 | 26 |  | |  |  |  | | 284 |
| III зона | 18 | - | - | 15 | 17 | | 19 | 12 |  | |  |  |  | | 81 |
| IV зона | 490 | - | - | 5 | 8 | | 6 | 2 |  | |  |  |  | | 511 |
| Всего на лыжах |  |  |  | 160 | 200 | | 180 | 90 |  | |  |  |  | | 630 |
| Всего |  | - | - | 230 | 250 | | 230 | 130 |  | |  |  |  | | 840 |

* 1. План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 3-го года обучения в УТГ специализация ориентирование на лыжах

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки | Подготовительный период | Соревновательный | | | | | | | Подготовительный период | | | | Всего за год |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | | V | VI | VII |  |
| Тренировочных дней | 17 | 17 | 19 | 19 | 25 | 22 | 16 | 20 | | 22 | 22 | 18 | 217 |
| Тренировок | 18 | 17 | 20 | 22 | 25 | 22 | 18 | 23 | | 24 | 24 | 20 | 233 |
| Бег. км I зона | 35 | 35 | 20 | 10 | 10 | 10 | 10 | 43 | | 32 | 34 | 45 | 284 |
| II зона | 78 | 52 | 25 | 15 | 10 | 10 | 10 | 48 | | 40 | 42 | 55 | 385 |
| III зона | 30 | 20 |  |  |  |  |  | 14 | | 16 | 18 | 20 | 118 |
| IV зона | 12 | 8 |  |  |  |  |  | - | | 6 | 8 | 8 | 42 |
| Имитация, км | 10 | 10 |  |  |  |  |  | - | | 6 | 8 | 12 | 46 |
| Всего | 165 | 125 | 45 | 25 | 20 | 20 | 20 | 105 | | 100 | 110 | 140 | 875 |
| Лыжероллеры, км 1 зона | 42 | 35 |  |  |  |  |  |  | | 30 | 36 | 37 | 180 |
| II зона | 53 | 50 |  |  |  |  |  | - | | 28 | 46 | 54 | 231 |
| III зона | 25 | 19 |  |  |  |  |  | - | | 8 | 12 | 16 | 80 |
| IV зона | 10 | 6 |  |  |  |  |  | - | | 4 | 6 | 8 | 34 |
| Всего | 130 | 110 |  |  |  |  |  | - | | 70 | 100 | 115 | 525 |
| Лыжи, км I зона |  |  | 104 | 108 | 100 | 74 | 74 |  | |  |  |  | 460 |
| II зона |  |  | 120 | 180 | 136 | 100 | 94 |  | |  |  |  | 630 |
| III зона |  |  | 22 | 48 | 64 | 72 | 60 |  | |  |  |  | 266 |
| IV зона |  |  | 14 | 24 | 30 | 34 | 22 |  | |  |  |  | 124 |
| Всего |  |  | 260 | 360 | 330 | 280 | 250 |  | |  |  |  | 1480 |
| Общий объем, км | 295 | 235 | 305 | 385 | 350 | 300 | 270 | 105 | | 170 | 210 | 255 | 2880 |

* 1. План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 3-го года обучения в УТГ специализация ориентирование бегом

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки | Соревновательный период | | Подготовительный | | | | | | Соревновательный период | | | Всего за год |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII |  |
| Тренировочных дней | 17 | 17 | 19 | 19 | 25 | 22 | 16 | 20 | 22 | 22 | 18 | 217 |
| Тренировок | 18 | 18 | 19 | 19 | 25 | 22 | 22 | 22 | 26 | 30 | 28 | 249 |
| Бег, км 1 зона | 104 | 72 | 56 | 59 | 74 | 65 | 85 | 99 | 70 | 73 | 79 | 836 |
| 2 зона | 124 | 76 | 62 | 70 | 124 | 58 | 94 | 132 | 138 | 126 | 102 | 1106 |
| 3 зона | 48 | 28 | 16 | 22 | 40 | 22 | 38 | 62 | 56 | 48 | 36 | 416 |
| 4 зона | 12 | 8 | 2 | 8 | 10 | 8 | 10 | 14 | 20 | 18 | 14 | 124 |
| СБУ. км | 2 | 1 | 4 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 6 | 5 | 4 | 58 |
| Всего | 290 | 185 | 140 | 165 | 255 | 160 | 235 | 315 | 290 | 270 | 235 | 2540 |
| Лыжи, км 1 зона |  |  | - | 28 | 18 | 10 | 10 |  |  |  |  | 66 |
| 2 зона |  |  | - | 34 | 34 | 26 | 26 |  |  |  |  | 120 |
| 3 зона |  |  |  | 11 | 19 | 15 | 15 |  |  |  |  | 60 |
| 4 зона |  |  | - | 2 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  | 14 |
| Всего |  |  | - | 75 | 75 | 55 | 55 |  |  |  |  | 260 |
| Общий объем, км | 290 | 185 | 140 | 240 | 330 | 215 | 290 | 315 | 290 | 270 | 235 | 2800 |

* 1. План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 3-го года обучения в УТГ специализация ориентирование на велосипеде

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки | Соревновательный период | | Подготовительный | | | | | | Соревновательный период | | | Всего за год |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII |  |
| Тренировочных дней | 17 | 17 | 19 | 19 | 25 | 22 | 16 | 20 | 22 | 22 | 18 | 217 |
| Тренировок | 18 | 18 | 19 | 19 | 25 | 22 | 22 | 22 | 26 | 30 | 28 | 249 |
| Бег. км I зона | 6 | 6 | 18 | 30 | 32 | 36 | 22 | 22 | 24 | 12 | 6 | 214 |
| II зона | 6 | 6 | 18 | 32 | 32 | 38 | 34 | 24 | 26 | 12 | 6 | 234 |
| III зона |  |  | 12 | 12 | 10 | 8 | 16 | 8 | 8 |  |  | 74 |
| IV зона |  |  | - | 3 | 3 | - | 8 | 4 | 4 |  |  | 22 |
| Всего | 12 | 12 | 48 | 77 | 77 | 82 | 80 | 58 | 62 | 24 | 12 | 544 |
| велокросс, км 1 зона | 200 | 164 | 140 | 45 | 60 | 40 | 140 | 210 | 200 | 210 | 400 | 1809 |
| II зона | 230 | 196 | 160 | 35 | 65 | 50 | 170 | 260 | 240 | 230 | 465 | 2101 |
| III зона | 50 | 40 | 10 | 5 | 5 | 10 | 10 | 20 | 70 | 90 | 100 | 410 |
| IV зона | 30 | 20 | 10 | - | - | - | - | 10 | 30 | 30 | 40 | 170 |
| Всего | 510 | 420 | 320 | 85 | 130 | 100 | 320 | 500 | 540 | 560 | 1005 | 4490 |
| Лыжи, км I зона |  |  | - | 28 | 18 | 10 | 10 |  |  |  |  | 66 |
| II зона |  |  | - | 34 | 34 | 26 | 26 |  |  |  |  | 120 |
| III зона |  |  |  | 11 | 19 | 15 | 15 |  |  |  |  | 60 |
| IV зона |  |  | - | 2 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  | 14 |
| Всего |  |  | - | 75 | 75 | 55 | 55 |  |  |  |  | 260 |
| Общий объем, км | 522 | 432 | 368 | 237 | 282 | 237 | 455 | 558 | 602 | 584 | 1017 | 5294 |

* 1. План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 4-го года обучения в УТГ в смешанном режиме

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки | Летний соревновательный период | Подготовительный период | | | Зимний соревновательный | | | | Подготовительный период | | | | Летний соревновательный период | | Всего за год | |
| IX | X | XI | XII | | I | II | III | | IV | V | VI | | VII | |  | |
| Тренер. дней | 19 | 19 | 21 | 23 | | 26 | 24 | 18 | | 24 | 26 | 24 | | 20 | | 244 | |
| Тренировок | 20 | 19 | 23 | 25 | | 30 | 28 | 18 | | 26 | 29 | 26 | | 22 | | 266 | |
| Бег, км 1 зона | 85 | 94 | 59 | 34 | | 22 | 21 | 18 | | 116 | 159 | 121 | | 58 | | 787 | |
| 2 зона | 60 | 80 | 90 | 30 | | 20 | 20 | 10 | | 80 | 120 | 140 | | 150 | | 800 | |
| 3 зона | 24 | 16 | 20 | 6 | | 8 | 10 | 2 | | 14 | 26 | 28 | | 34 | | 188 | |
| 4 зона | 7 | 7 | 9 | - | | - | - | - | | 8 | 11 | 6 | | 14 | | 62 | |
| СБУ, км | 4 | 3 | 2 | - | | - | - | - | | 2 | 4 | 5 | | 4 | | 24 | |
| Всего | 180 | 200 | 180 | 70 | | 50 | 50 | 30 | | 220 | 320 | 300 | | 260 | | 1860 | |
| Лыжи, км I зона | - | - | 30 | 80 | | 100 | 86 | 42 | | - | - | - | | - | | 338 | |
| 2 зона | - | - | 30 | 110 | | 115 | 100 | 28 | | - | - | - | | - | | 383 | |
| 3 зона | - | - | - | 12 | | 23 | 25 | 26 | | - | - | - | | - | | 86 | |
| 4 зона | - | - | - | 8 | | 12 | 9 | 4 | | - | - | - | | - | | 33 | |
| Всего | - | - | 60 | 210 | | 250 | 220 | 100 | | - | - | - | | - | | 840 | |
| Общий объем, км | 180 | 200 | 240 | 280 | | 300 | 270 | 130 | | 220 | 320 | 300 | | 260 | | 2700 | |

* 1. План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 4-го года обучения в УТГ специализация ориентирование на лыжах

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки | Подготовительный период | Соревновательный | | | | | | Подготовительный период | | | | Всего за год |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII |  |
| Тренер. дней | 21 | 23 | 26 | 26 | 26 | 24 | 22 | 22 | 23 | 22 | 22 | 257 |
| Тренировок | 21 | 23 | 36 | 38 | 36 | 30 | 26 | 23 | 25 | 30 | 32 | 320 |
| Бег. км I зона | 39 | 38 | 20 | 10 | 10 | 10 | 10 | 43 | 38 | 37 | 48 | 303 |
| II зона | 78 | 52 | 25 | 15 | 10 | 10 | 10 | 48 | 44 | 44 | 58 | 394 |
| III зона | 30 | 20 |  |  |  |  |  | 14 | 16 | 18 | 22 | 120 |
| IV зона | 14 | 8 |  |  |  |  |  | - | 6 | 8 | 10 | 46 |
| Имитация, км | 14 | 12 |  |  |  |  |  | - | 6 | 8 | 12 | 52 |
| Всего | 175 | 130 | 45 | 25 | 20 | 20 | 20 | 105 | 110 | 115 | 150 | 915 |
| Лыжероллеры, км I зона | 52 | 39 |  |  |  |  |  |  | 38 | 46 | 47 | 222 |
| II зона | 63 | 55 |  |  |  |  |  | - | 38 | 54 | 62 | 272 |
| III зона | 25 | 20 |  |  |  |  |  | - | 10 | 14 | 16 | 85 |
| IV зона | 10 | 6 |  |  |  |  |  | - | 4 | 6 | 10 | 36 |
| Всего | 150 | 120 |  |  |  |  |  | - | 90 | 120 | 135 | 615 |
| Лыжи, км I зона |  |  | 134 | 138 | 120 | 102 | 108 |  |  |  |  | 602 |
| II зона |  |  | 150 | 210 | 166 | 126 | 114 |  |  |  |  | 766 |
| III зона |  |  | 28 | 52 | 68 | 74 | 62 |  |  |  |  | 284 |
| IV зона |  |  | 18 | 30 | 36 | 38 | 26 |  |  |  |  | 148 |
| Всего |  |  | 330 | 430 | 390 | 340 | 310 |  |  |  |  | 1800 |
| Общий объем, км | 325 | 250 | 375 | 455 | 410 | 360 | 330 | 105 | 200 | 235 | 285 | 3330 |

* 1. План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 4-го года обучения в УТГ специализация ориентирование бегом

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки | Соревновательный | | Подготовительный период | | | | | | Соревновательный | | | Всего за год |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII |  |
| Тренер. дней | 21 | 23 | 26 | 26 | 26 | 24 | 22 | 22 | 23 | 22 | 22 | 257 |
| Тренировок | 22 | 23 | 26 | 26 | 30 | 24 | 26 | 24 | 26 | 30 | 30 | 287 |
| Бег, км 1 зона | 122 | 72 | 68 | 64 | 80 | 65 | 92 | 136 | 106 | 114 | 94 | 1013 |
| 2 зона | 128 | 89 | 78 | 84 | 140 | 65 | 120 | 138 | 148 | 130 | 93 | 1213 |
| 3 зона | 60 | 32 | 18 | 26 | 50 | 24 | 46 | 74 | 68 | 62 | 44 | 504 |
| 4 зона | 18 | 10 | 2 | 10 | 12 | 8 | 12 | 18 | 20 | 20 | 16 | 146 |
| СБУ. км | 2 | 2 | 4 | 6 | 8 | 8 | 10 | 14 | 8 | 4 | 3 | 69 |
| Всего | 330 | 205 | 170 | 190 | 290 | 170 | 280 | 380 | 350 | 330 | 250 | 2945 |
| Лыжи, км 1 зона |  |  | - | 36 | 23 | 10 | 10 |  |  |  |  | 79 |
| 2 зона |  |  | - | 36 | 36 | 21 | 21 |  |  |  |  | 114 |
| 3 зона |  |  |  | 11 | 22 | 20 | 20 |  |  |  |  | 73 |
| 4 зона |  |  | - | 2 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  | 14 |
| Всего |  |  | - | 85 | 85 | 55 | 55 |  |  |  |  | 280 |
| Общий объем, км | 330 | 205 | 170 | 275 | 375 | 225 | 335 | 380 | 350 | 330 | 250 | 3225 |

* 1. План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 4-го года обучения в УТГ специализация ориентирование на велосипеде

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки | Соревновательный | | Подготовительный период | | | | | | Соревновательный | | | Всего за год |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII |  |
| Тренер. дней | 21 | 23 | 26 | 26 | 26 | 24 | 22 | 22 | 23 | 22 | 22 | 257 |
| Тренировок | 22 | 23 | 26 | 26 | 30 | 24 | 26 | 24 | 26 | 30 | 30 | 287 |
| Бег. км I зона | 6 | 6 | 18 | 30 | 32 | 36 | 22 | 22 | 24 | 12 | 6 | 214 |
| II зона | 6 | 6 | 18 | 32 | 32 | 38 | 34 | 24 | 26 | 12 | 6 | 234 |
| III зона |  |  | 14 | 12 | 10 | 8 | 16 | 8 | 8 |  |  | 76 |
| IV зона |  |  | - | 5 | 5 | 2 | 10 | 6 | 6 |  |  | 34 |
| Всего | 12 | 12 | 50 | 79 | 79 | 84 | 82 | 60 | 64 | 24 | 12 | 558 |
| велокросс, км 1 зона | 280 | 180 | 170 | 75 | 115 | 80 | 215 | 285 | 260 | 300 | 670 | 2630 |
| II зона | 320 | 220 | 180 | 100 | 120 | 90 | 250 | 340 | 340 | 360 | 680 | 3000 |
| III зона | 80 | 60 | 10 | 5 | 5 | 10 | 10 | 30 | 80 | 120 | 120 | 530 |
| IV зона | 40 | 20 | 10 | - | - | - | - | 20 | 40 | 40 | 60 | 230 |
| Всего | 720 | 480 | 370 | 180 | 240 | 180 | 475 | 675 | 720 | 820 | 1530 | 6390 |
| Лыжи, км I зона |  |  | - | 36 | 23 | 10 | 10 |  |  |  |  | 79 |
| II зона |  |  | - | 36 | 36 | 21 | 21 |  |  |  |  | 114 |
| III зона |  |  |  | 11 | 22 | 20 | 20 |  |  |  |  | 73 |
| IV зона |  |  | - | 2 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  | 14 |
| Всего |  |  | - | 85 | 85 | 55 | 55 |  |  |  |  | 280 |
| Общий объем, км | 732 | 492 | 420 | 344 | 404 | 319 | 612 | 735 | 784 | 844 | 1542 | 7228 |

* 1. План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 5-го года обучения в УТГ в смешанном режиме

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки | Летний соревновательный период | Подготовительный период | | | Зимний соревновательный | | | Подготовительный период | | | Летний соревновательный период | | Всего за год |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | | VII |  |
| Тренировочных дней | 20 | 19 | 22 | 24 | 28 | 24 | 19 | 26 | 286 | 26 | | 22 | 516 |
| Тренировок | 20 | 19 | 26 | 28 | 30 | 24 | 19 | 32 | 30 | 28 | | 24 | 280 |
| Бег, км 1 зона | 90 | 104 | 80 | 30 | 30 | 20 | 20 | 124 | 140 | 132 | | 116 | 886 |
| 11 зона | 102 | 120 | 100 | 30 | 30 | 30 | 10 | 142 | 166 | 156 | | 136 | 1022 |
| III зона | 26 | 25 | 28 | 10 | 10 | 10 | - | 34 | 38 | 37 | | 38 | 256 |
| IV зона | 8 | 8 | 10 | - | - | - | - | 8 | 12 | 10 | | 16 | 72 |
| СБУ, км | 4 | 3 | 2 | - | - | - | - | 2 | 4 | 5 | | 4 | 24 |
| Всего | 230 | 260 | 220 | 70 | 70 | 60 | 30 | 310 | 360 | 340 | | 310 | 2260 |
| Лыжи, км I зона | - | - | 50 | ПО | 128 | по | 40 | - | - | - | | - | 218 |
| II зона | - | - | 50 | 120 | 148 | 130 | 30 | - | - | - | | - | 478 |
| III зона | - | - | - | 22 | 30 | 30 | 26 | - | - | - | | - | 108 |
| IV зона | - | - | - | 8 | 14 | 10 | 4 | - | - | - | | - | 36 |
| Всего | - | - | 100 | 260 | 320 | 280 | 100 | - | - | - | | - | 1060 |
| Общий объем, км | 230 | 260 | 320 | 330 | 390 | 340 | 130 | 310 | 360 | 340 | | 310 | 3320 |

* 1. План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 5-го года обучения в УТГ специализация ориентирование на лыжах

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки | Подготовительный период | Соревновательный | | | | | | Подготовительный период | | | | Всего за год |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII |  |
| Тренировочных дней | 25 | 27 | 26 | 26 | 26 | 24 | 26 | 25 | 26 | 26 | 26 | 283 |
| Тренировок | 25 | 27 | 38 | 42 | 38 | 32 | 29 | 25 | 30 | 36 | 38 | 360 |
| Бег. км I зона | 45 | 48 | 40 | 20 | 20 | 20 | 20 | 55 | 50 | 42 | 66 | 426 |
| II зона | 94 | 62 | 25 | 10 | 5 | 5 | 5 | 62 | 58 | 56 | 62 | 444 |
| III зона | 30 | 20 |  |  |  |  |  | 18 | 20 | 24 | 26 | 138 |
| IV зона | 12 | 8 |  |  |  |  |  | - | 6 | 8 | 10 | 44 |
| Имитация, км | 14 | 12 |  |  |  |  |  | - | 6 | 10 | 16 | 58 |
| Всего | 195 | 150 | 65 | 30 | 25 | 25 | 25 | 135 | 140 | 140 | 180 | 1110 |
| Лыжероллеры, км 1 зона | 68 | 50 |  |  |  |  |  |  | 38 | 56 | 62 | 274 |
| II зона | 86 | 66 |  |  |  |  |  | - | 40 | 54 | 62 | 308 |
| III зона | 28 | 18 |  |  |  |  |  | - | 8 | 14 | 18 | 86 |
| IV зона | 8 | 6 |  |  |  |  |  | - | 4 | 6 | 8 | 32 |
| Всего | 190 | 140 |  |  |  |  |  | - | 90 | 130 | 150 | 700 |
| Лыжи, км I зона |  |  | 142 | 146 | 131 | 112 | 117 |  |  |  |  | 648 |
| II зона |  |  | 158 | 218 | 170 | 136 | 120 |  |  |  |  | 802 |
| III зона |  |  | 30 | 54 | 68 | 74 | 62 |  |  |  |  | 288 |
| IV зона |  |  | 20 | 32 | 36 | 38 | 26 |  |  |  |  | 152 |
| Всего |  |  | 350 | 450 | 405 | 360 | 325 |  |  |  |  | 1890 |
| Общий объем, км | 385 | 290 | 415 | 480 | 430 | 385 | 350 | 135 | 230 | 270 | 330 | 3700 |

* 1. План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 5-го года обучения в УТГ специализация ориентирование бегом

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки | Соревновательный | | Подготовительный период | | | | | | Соревновательный | | | Всего за год |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII |  |
| Тренировочных дней | 25 | 27 | 26 | 26 | 26 | 24 | 22 | 25 | 26 | 26 | 26 | 279 |
| Тренировок | 30 | 29 | 28 | 28 | 38 | 26 | 32 | 30 | 34 | 38 | 38 | 351 |
| Бег, км 1 зона | 146 | 73 | 58 | 60 | 80 | 58 | 92 | 164 | 134 | 142 | 114 | 1121 |
| 2 зона | 150 | 89 | 76 | 86 | 170 | 60 | 128 | 178 | 178 | 156 | 116 | 1387 |
| 3 зона | 72 | 36 | 22 | 28 | 58 | 26 | 54 | 88 | 80 | 74 | 52 | 590 |
| 4 зона | 20 | 10 | - | 10 | 14 | 8 | 14 | 22 | 20 | 20 | 16 | 154 |
| СБУ. км | 2 | 2 | 4 | 6 | 8 | 8 | 12 | 18 | 8 | 3 | 2 | 73 |
| Всего | 390 | 210 | 160 | 190 | 330 | 160 | 300 | 470 | 420 | 395 | 300 | 3325 |
| Лыжи, км 1 зона |  |  | - | 46 | 29 | 10 | 10 |  |  |  |  | 95 |
| 2 зона |  |  | - | 38 | 38 | 12 | 12 |  |  |  |  | 100 |
| 3 зона |  |  |  | 11 | 24 | 24 | 24 |  |  |  |  | 83 |
| 4 зона |  |  | - |  | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  | 12 |
| Всего |  |  | - | 95 | 95 | 50 | 50 |  |  |  |  | 290 |
| Общий объем, км | 390 | 210 | 160 | 285 | 425 | 210 | 350 | 470 | 420 | 395 | 300 | 3615 |

* 1. План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 5-го года обучения в УТГ специализация ориентирование на велосипеде

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки | Соревновательный | | Подготовительный период | | | | | | Соревновательный | | | Всего за год |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII |
| Тренировочных дней | 25 | 27 | 26 | 26 | 26 | 24 | 22 | 25 | 26 | 26 | 26 | 279 |
| Тренировок | 30 | 29 | 28 | 28 | 38 | 26 | 32 | 30 | 34 | 38 | 38 | 351 |
| Бег. км I зона | 6 | 6 | 18 | 30 | 32 | 36 | 22 | 22 | 24 | 12 | 6 | 214 |
| II зона | 6 | 6 | 18 | 32 | 32 | 38 | 34 | 24 | 26 | 12 | 6 | 234 |
| III зона |  |  | 14 | 12 | 10 | 8 | 16 | 8 | 8 |  |  | 76 |
| IV зона |  |  | - | 5 | 5 | 2 | 10 | 6 | 6 |  |  | 34 |
| Всего | 12 | 12 | 50 | 79 | 79 | 84 | 82 | 60 | 64 | 24 | 12 | 558 |
| велокросс, км 1 зона | 380 | 360 | 170 | 85 | 110 | 110 | 620 | 570 | 480 | 520 | 690 | 4095 |
| II зона | 400 | 400 | 190 | 110 | 130 | 130 | 680 | 580 | 570 | 580 | 760 | 4530 |
| III зона | 110 | 80 | 30 | 5 | 10 | 10 | 30 | 70 | 120 | 130 | 130 | 725 |
| IV зона | 40 | 40 | 10 | - | - | - | 10 | 30 | 65 | 70 | 70 | 335 |
| Всего | 930 | 880 | 400 | 200 | 250 | 250 | 1340 | 1250 | 1235 | 1300 | 1650 | 9685 |
| Лыжи, км I зона |  |  | - | 46 | 29 | 10 | 10 |  |  |  |  | 95 |
| II зона |  |  | - | 38 | 38 | 12 | 12 |  |  |  |  | 100 |
| III зона |  |  |  | 11 | 24 | 24 | 24 |  |  |  |  | 83 |
| IV зона |  |  | - |  | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  | 12 |
| Всего |  |  | - | 95 | 95 | 50 | 50 |  |  |  |  | 290 |
| Общий объем, км | 942 | 892 | 450 | 374 | 424 | 384 | 1472 | 1310 | 1299 | 1324 | 1662 | 10533 |

* 1. **Система контроля и зачетные требования**

Контрольные упражнения и соревнования.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (Этап углубленной тренировки УТГ 3-5 годов обучения)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | юноши | | | девушки | | |
| 3 год обучения | 4 год обучения | 5 год обучения | 3 год обучения | 4 год обучения | 5 год обучения |
| Скоростные качества | Бег на 60 м (не более) | 10,1с | 9,8с | 9,5с | 11,2с | 10,9с | 10,7с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее) | 160 | 170 | 180 | 150 | 155 | 160 |
| Выносливость | Бег 800 м (не более) |  |  |  | 4,00 | 3,45 | 3,30 |
| Бег 1000 м (не более) | 4.20 | 4.00 | 3.40 |  |  |  |
| Кросс 3000 м (не более) | 13.10 |  |  | 15.10 | 14.20 | 13.20 |
| или лыжная гонка 5 км (не более) | 29.20 |  |  | 33.00 | 30.20 | 27.50 |
| или велокросс 10км (не более) | 29.00 |  |  | 30.00 | 28.00 | 26.30 |
| Кросс 5000 м (не более) |  | 20.50 | 19.30 |  |  |  |
| или лыжная гонка 10 км (не более) |  | 46.15 | 39.30 |  |  |  |
| или велокросс 20км (не более) |  | 52.00 | 49.00 |  |  |  |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Техническая программа разрабатывается и утверждается нормативными актами учреждений осуществляющих тренировочный процесс в зависимости от специализации ориентирования и региональных условий | | | | | |
| Спортивный разряд |  | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |

Учащиеся 3-го года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 2-3 соревнованиях по ОФП и кроссу, лыжным гонкам, велокроссу и в 13-16 соревнованиях по ориентированию.

Учащиеся 4-го года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 2-3 соревнованиях по кроссу, лыжным гонкам, велокроссу и в 17-20 соревнованиях по ориентированию.

Учащиеся 5-го года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 3-4 соревнованиях по кроссу, лыжным гонкам, велокроссу и в 21-24 соревнованиях по ориентированию.

1. **Группы совершенствования спортивного мастерства**

Этап спортивного совершенствования

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

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

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

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

**5.1. Учебный план для групп**

**совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема занятий | Год обучения | |
| 1 | 2 |
| I. Теоретическая подготовка | 30 | 30 |
| 1.1. Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании | 6 | 6 |
| 1.2. Общие основы методики обучения и тренировки спортивного ориентирования | 3 | 3 |
| 1.3. Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования | 14 | 14 |
| 1.4. Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма спортсмена | 2 | 2 |
| 1.5. Правила соревнований по спортивному ориентированию | 2 | 2 |
| 1.6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь | 3 | 3 |
| 2. Практическая подготовка | 1150 | 1358 |
| 2.1. Общая физическая подготовка | 240 | 250 |
| 2.2. Специальная физическая подготовка | 578 | 756 |
| 2.3. Технико-тактическая подготовка | 230 | 230 |
| 2.4. Корректировка спортивных карт | 20 | 20 |
| 2.5. Контрольные упражнения и соревнования | 70 | 90 |
| 2.6. Инструкторская и судейская практика | 12 | 12 |
| 3. Углубленное медицинское обследование | 8 | 8 |
| 4. Восстановительные мероприятия | 60 | 60 |
| Часов в неделю | 24 | 28 |
| Всего часов | 1248 | 1456 |

**5.2. Методическая часть**

**(содержание учебной программы для групп совершенствования спортивного мастерства)**

**1. Теоретическая подготовка**

1. Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании.

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

1.2. Общие основы методики обучения и тренировки спортивного ориентирования. Основные задачи учебно-тренировочного процесса. Обучение и тренировка – единый педагогический процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Основные средства и методы физической подготовки спортсменов-ориентировщиков. Общая и специальная физическая подготовка.

Периодизация годичного цикла тренировки в ориентировании. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

1.3. Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования.

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

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

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

1.4. Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма спортсмена.

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

Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

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

1.5. 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.

1.6. 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.

**2. Практическая подготовка**

**2.1, 2.2. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.**

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

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

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

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

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

**2.3. Технико-тактическая подготовка.**

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

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

Основные задачи технико-тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования:

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

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

Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

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

* 1. План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 1-го года обучения в группах совершенствования спортивного мастерства, специализирующихся в ориентировании на лыжах

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки | Подготовительный период | Соревновательный | | | | | | Подготовительный период | | | | Всего за год |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII |
| Тренировочных дней | 25 | 27 | 26 | 26 | 26 | 24 | 26 | 25 | 26 | 26 | 26 | 283 |
| Тренировок | 33 | 33 | 38 | 42 | 38 | 32 | 34 | 33 | 34 | 36 | 38 | 391 |
| Бег, км I зона | 56 | 58 | 60 | 40 | 30 | 30 | 30 | 80 | 56 | 60 | 50 | 550 |
| II зона | 120 | 100 | 20 | - | - | - | - | 80 | 70 | 72 | 66 | 528 |
| III зона | 30 | 20 |  |  |  |  |  | 20 | 24 | 28 | 30 | 152 |
| IV зона | 10 | 10 |  |  |  |  |  | - | 6 | 8 | 12 | 46 |
| Имитация, км | 14 | 12 |  |  |  |  |  | - | 4 | 12 | 22 | 64 |
| Всего | 230 | 200 | 80 | 40 | 30 | 30 | 30 | 180 | 160 | 180 | 240 | 1400 |
| Лыжероллеры, км I зона | 70 | 60 |  |  |  |  |  |  | 30 | 70 | 70 | 300 |
| II зона | 100 | 80 |  |  |  |  |  | - | 40 | 50 | 60 | 330 |
| III зона | 32 | 14 |  |  |  |  |  | - | 6 | 16 | 22 | 90 |
| IV зона | 8 | 6 |  |  |  |  |  | - | 4 | 4 | 8 | 30 |
| Всего | 210 | 160 |  |  |  |  |  | - | 80 | 140 | 160 | 750 |
| Лыжи, км 1 зона |  |  | 152 | 156 | 141 | 122 | 127 |  |  |  |  | 698 |
| II зона |  |  | 168 | 228 | 180 | 146 | 130 |  |  |  |  | 852 |
| III зона |  |  | 36 | 60 | 74 | 80 | 68 |  |  |  |  | 318 |
| IV зона |  |  | 24 | 36 | 40 | 42 | 30 |  |  |  |  | 172 |
| Всего |  |  | 380 | 480 | 435 | 390 | 355 |  |  |  |  | 2040 |
| Общий объем, км | 440 | 360 | 460 | 520 | 465 | 420 | 385 | 180 | 240 | 320 | 400 | 4190 |

* 1. План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 2-го года обучения в группах совершенствования спортивного мастерства, специализирующихся в ориентировании на лыжах

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки | Подготовительный период | Соревновательный | | | | | | Подготовительный период | | | | Всего за год |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII |
| Тренировочных дней | 25 | 27 | 26 | 26 | 26 | 24 | 26 | 25 | 26 | 26 | 26 | 283 |
| Тренировок | 40 | 40 | 44 | 46 | 44 | 38 | 40 | 39 | 41 | 42 | 44 | 458 |
| Бег. км I зона | 50 | 40 | 40 | 20 | 10 | 10 | 10 | 90 | 50 | 60 | 70 | 450 |
| II зона | 150 | 98 | 40 | 20 | 20 | 20 | 20 | 80 | 80 | 76 | 116 | 720 |
| III зона | 50 | 40 |  |  |  |  |  | 20 | 28 | 30 | 30 | 198 |
| IV зона | 16 | 10 |  |  |  |  |  | - | 6 | 10 | 12 | 54 |
| Имитация, км | 14 | 12 |  |  |  |  |  | - | 4 | 14 | 22 | 66 |
| Всего | 280 | 200 | 80 | 40 | 30 | 30 | 30 | 190 | 170 | 190 | 250 | 1490 |
| Лыжероллеры, км 1 зона | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  | 30 | 50 | 50 | 230 |
| II зона | 104 | 80 |  |  |  |  |  | - | 48 | 76 | 88 | 396 |
| III зона | 40 | 30 |  |  |  |  |  | - | 8 | 18 | 24 | 120 |
| IV зона | 16 |  |  |  |  |  |  | - | 4 | 6 | 8 | 34 |
| Всего | 210 | 160 |  |  |  |  |  | - | 90 | 150 | 170 | 780 |
| Лыжи, км I зона |  |  | 152 | 156 | 141 | 122 | 127 | 70 |  |  |  | 768 |
| II зона |  |  | 168 | 228 | 180 | 146 | 130 | 90 |  |  |  | 942 |
| III зона |  |  | 36 | 60 | 74 | 80 | 68 |  |  |  |  | 318 |
| IV зона |  |  | 24 | 36 | 40 | 42 | 30 |  |  |  |  | 172 |
| Всего |  |  | 380 | 480 | 435 | 390 | 355 | 160 |  |  |  | 2200 |
| Общий объем, км | 490 | 360 | 460 | 520 | 465 | 420 | 385 | 350 | 260 | 340 | 420 | 4470 |

* 1. План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 1-го года обучения в группах совершенствования спортивного мастерства, специализирующихся в ориентировании бегом

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки | Соревновательный | | Подготовительный период | | | | | | Соревновательный | | | Всего за год |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII |
| Тренировочных дней | 25 | 27 | 26 | 26 | 26 | 24 | 26 | 25 | 26 | 26 | 26 | 283 |
| Тренировок | 32 | 30 | 34 | 34 | 36 | 30 | 38 | 33 | 34 | 36 | 36 | 373 |
| Бег, км 1 зона | 140 | 70 | 50 | 60 | 90 | 50 | 100 | 170 | 140 | 150 | 110 | 1130 |
| 2 зона | 202 | 96 | 70 | 92 | 200 | 50 | 140 | 222 | 216 | 200 | 150 | 1638 |
| 3 зона | 84 | 40 | 26 | 30 | 64 | 30 | 60 | 102 | 92 | 86 | 60 | 674 |
| 4 зона | 22 | 12 | - | 12 | 16 | 10 | 16 | 26 | 22 | 22 | 18 | 176 |
| СБУ. км | 2 | 2 | 4 | 6 | 10 | 10 | 14 | 20 | 10 | 2 | 2 | 82 |
| Всего | 450 | 220 | 150 | 200 | 380 | 150 | 330 | 540 | 480 | 460 | 340 | 3700 |
| Лыжи, км 1 зона |  |  | - | 50 | 30 | 10 | 10 |  |  |  |  | 100 |
| 2 зона |  |  | - | 40 | 40 | 10 | 10 |  |  |  |  | 100 |
| 3 зона |  |  |  | 10 | 26 | 26 | 26 |  |  |  |  | 88 |
| 4 зона |  |  | - | - | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  | 12 |
| Всего |  |  | - | 100 | 100 | 50 | 50 |  |  |  |  | 300 |
| Общий объем, км | 450 | 220 | 150 | 300 | 480 | 200 | 380 | 540 | 480 | 460 | 340 | 4000 |

* 1. План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 2-го года обучения в группах совершенствования спортивного мастерства, специализирующихся в ориентировании бегом

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки | Соревновательный | | Подготовительный период | | | | | | Соревновательный | | | Всего за год |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII |  |
| Тренировочных дней | 25 | 27 | 26 | 26 | 26 | 24 | 26 | 25 | 26 | 26 | 26 | 283 |
| Тренировок | 40 | 38 | 40 | 42 | 42 | 38 | 46 | 40 | 42 | 44 | 44 | 456 |
| Бег, км I зона | 160 | 80 | 60 | 70 | 130 | 60 | 110 | 180 | 160 | 160 | 120 | 1290 |
| II зона | 228 | 100 | 80 | 114 | 190 | 80 | 170 | 256 | 238 | 224 | 150 | 1830 |
| III зона | 92 | 44 | 36 | 45 | 75 | 38 | 70 | 100 | 92 | 88 | 66 | 746 |
| IV зона | 28 | 14 | - | 15 | 25 | 12 | 26 | 34 | 30 | 26 | 22 | 232 |
| СБУ, км | 2 | 2 | 4 | 6 | 10 | 10 | 14 | 20 | 10 | 2 | 2 | 82 |
| Всего | 510 | 240 | 180 | 250 | 430 | 200 | 390 | 590 | 530 | 500 | 360 | 4180 |
| Лыжи, км I зона |  |  | - | 50 | 30 | 10 | 20 |  |  |  |  | 110 |
| II зона |  |  | - | 40 | 64 | 10 | 26 |  |  |  |  | 140 |
| III зона |  |  | - | 10 | 30 | 26 | 28 |  |  |  |  | 94 |
| IV зона |  |  | - | - | 6 | 4 | 6 |  |  |  |  | 16 |
| Всего |  |  | - | 100 | 130 | 50 | 80 |  |  |  |  | 360 |
| Общий объем, км | 510 | 240 | 180 | 350 | 560 | 250 | 470 | 590 | 530 | 500 | 360 | 4540 |

* 1. План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 1-го года обучения в группах совершенствования спортивного мастерства, специализирующихся в ориентировании на велосипеде

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки | Соревновательный | | Подготовительный период | | | | | | Соревновательный | | | Всего за год |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII |  |
| Тренировочных дней | 25 | 27 | 26 | 26 | 26 | 24 | 26 | 25 | 26 | 26 | 26 | 283 |
| Тренировок | 32 | 30 | 34 | 34 | 36 | 30 | 38 | 33 | 34 | 36 | 36 | 373 |
| Бег. км I зона | 6 | 6 | 18 | 30 | 32 | 36 | 22 | 22 | 24 | 12 | 6 | 214 |
| II зона | 6 | 6 | 18 | 32 | 32 | 38 | 34 | 24 | 26 | 12 | 6 | 234 |
| III зона |  |  | 14 | 12 | 10 | 8 | 16 | 8 | 8 |  |  | 76 |
| IV зона |  |  | - | 6 | 6 | 4 | 12 | 8 | 8 |  |  | 44 |
| Всего | 12 | 12 | 50 | 80 | 80 | 86 | 84 | 62 | 66 | 24 | 12 | 568 |
| велокросс, км 1 зона | 510 | 460 | 180 | 110 | 105 | 500 | 690 | 760 | 510 | 520 | 760 | 5105 |
| II зона | 590 | 490 | 220 | 145 | 185 | 690 | 760 | 840 | 590 | 580 | 860 | 5950 |
| III зона | 250 | 210 | 40 | 5 | 10 | 10 | 70 | 300 | 290 | 370 | 160 | 1715 |
| IV зона | 90 | 90 | 20 | - | - | - | 40 | 120 | 130 | 150 | 80 | 720 |
| Всего | 1440 | 1250 | 460 | 260 | 300 | 1200 | 1560 | 2020 | 1520 | 1620 | 1860 | 13490 |
| Лыжи, км I зона |  |  | - | 50 | 30 | 10 | 10 |  |  |  |  | 100 |
| II зона |  |  | - | 40 | 40 | 10 | 10 |  |  |  |  | 100 |
| III зона |  |  |  | 10 | 26 | 26 | 26 |  |  |  |  | 88 |
| IV зона |  |  | - | - | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  | 12 |
| Всего |  |  | - | 100 | 100 | 50 | 50 |  |  |  |  | 300 |
| Общий объем, км | 1452 | 1262 | 510 | 440 | 480 | 1336 | 1694 | 2082 | 1586 | 1644 | 1872 | 14358 |

* 1. План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 2-го года обучения в группах совершенствования спортивного мастерства, специализирующихся в ориентировании на велосипеде

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки | Соревновательный | | Подготовительный период | | | | | | Соревновательный | | | Всего за год |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII |
| Тренировочных дней | 25 | 27 | 26 | 26 | 26 | 24 | 26 | 25 | 26 | 26 | 26 | 283 |
| Тренировок | 40 | 38 | 40 | 42 | 42 | 38 | 46 | 40 | 42 | 44 | 44 | 456 |
| Бег. км I зона | 6 | 6 | 18 | 30 | 32 | 36 | 22 | 22 | 24 | 12 | 6 | 214 |
| II зона | 6 | 6 | 18 | 32 | 32 | 38 | 34 | 24 | 26 | 12 | 6 | 234 |
| III зона |  |  | 14 | 12 | 10 | 8 | 16 | 8 | 8 |  |  | 76 |
| IV зона |  |  | - | 6 | 6 | 4 | 12 | 8 | 8 |  |  | 44 |
| Всего | 12 | 12 | 50 | 80 | 80 | 86 | 84 | 62 | 66 | 24 | 12 | 568 |
| велокросс, км 1 зона | 660 | 430 | 200 | 150 | 700 | 800 | 700 | 770 | 640 | 640 | 560 | 6250 |
| II зона | 740 | 520 | 250 | 165 | 790 | 900 | 800 | 820 | 760 | 710 | 660 | 7115 |
| III зона | 300 | 400 | 50 | 5 | 10 | 75 | 300 | 390 | 375 | 400 | 210 | 2515 |
| IV зона | 100 | 160 | 25 | - | - | 25 | 100 | 120 | 125 | 140 | 90 | 885 |
| Всего | 1800 | 1510 | 525 | 320 | 1500 | 1800 | 1900 | 2100 | 1900 | 1890 | 1520 | 16765 |
| Лыжи, км I зона |  |  | - | 50 | 30 | 10 | 20 |  |  |  |  | 110 |
| II зона |  |  | - | 40 | 64 | 10 | 26 |  |  |  |  | 140 |
| III зона |  |  | - | 10 | 30 | 26 | 28 |  |  |  |  | 94 |
| IV зона |  |  | - | - | 6 | 4 | 6 |  |  |  |  | 16 |
| Всего |  |  | - | 100 | 130 | 50 | 80 |  |  |  |  | 360 |
| Общий объем, км | 1812 | 1522 | 575 | 500 | 1710 | 1936 | 2064 | 2162 | 1966 | 1914 | 1532 | 17693 |

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

* 1. **Система контроля и зачетные требования**

Контрольные упражнения и соревнования.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | юноши | | девушки | |
| 1 год обучения | свыше 2-х лет обучения | 1 год обучения | свыше 2-х лет обучения |
| Скоростные качества | Бег на 100 м (не более) | 14,0с | 13,5с | 15,5с | 14,8с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее) | 185 | 190 | 165 | 170 |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более) |  |  | 4.10 | 3.50 |
| Бег 1500 м (не более) | 5.10 | 4.50 |  |  |
| Кросс 3000 м (не более) |  |  | 12.50 | 12.30 |
| или лыжная гонка 5 км (не более) |  |  | 24.10 | 20.50 |
| или велокросс 10км (не более) |  |  | 25.30 | 24.00 |
| Кросс 5000 м (не более) | 18.30 | 18.00 |  |  |
| или лыжная гонка 10 км (не более) | 37.50 | 36.30 |  |  |
| или велокросс 20км (не более) | 46.30 | 44.00 |  |  |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Техническая программа разрабатывается и утверждается нормативными актами учреждений осуществляющих тренировочный процесс в зависимости от специализации ориентирования и региональных условий | | | |
| Спортивный разряд |  | КМС | Подтверждение КМС | КМС | Подтверждение КМС |

- Учащиеся 1-го года обучения в группах совершенствования спортивного мастерства в течение сезона должны принять участие в 3-4 соревнованиях по ОФП и кроссу, лыжным гонкам, велокроссу и в 16-20 соревнованиях по ориентированию.

- Учащиеся 2-го года обучения и выше в группах совершенствования спортивного мастерства в течение сезона должны принять участие в 4-6 соревнованиях по кроссу, лыжным гонкам, велокроссу и в 20-25 соревнованиях по ориентированию.

2. Инструкторская и судейская практика.

**6. Инструкторская и судейская практика.**

**1. Приёмы и методы повышения умственной работоспособности**

При преодолении дистанции на соревнованиях по ориентированию в каждом конкретном случае правильное решение принимается на основе рационального мыслительного процесса. Как ни парадоксально, но абсолютное большинство спортсменов не обращают внимания на возможность развития умственной работоспособности.

Умственная работа отличается от физической прежде всего тем, что она требует относительно небольших энергетических затрат, но она также может быть тренируема и подчиняется закону адаптации.

Умственная деятельность характеризуется сложной аналитико-синтетической работой мозга, что проявляется в восприятии, внимании, мышлении, извлечении информации и кодировании ее в кратковременной и долговременной памяти. Если нет тренировки мыслительной деятельности, то и нет ее развития. В спортивном ориентировании в настоящее время интеллект становится важным средством достижения высокого результата.

Спортсменам-ориентировщикам можно рекомендовать ряд приемов и методов повышения умственной работоспособности:

1. Рациональный режим дня, отдыха, сна.

2. Постоянная интенсивная умственная работа, чередуемая с занятиями более низкой интенсивности.

3. Обязательные периодические экстремальные усилия в умственной работе до глубокого утомления с последующим восстановлением.

4. Регулярные тренировки мыслительной деятельности должны начинаться с раннего возраста и продолжаться до конца занятия спортивным ориентированием.

5. Виды тренинга: запоминание текстов, цифр, стихов, спортивных карт, решение различных интеллектуальных задач (математических, игровых, специальных), кроссвордов, криптограмм и т.п.

6. Рациональное и полноценное питание. Интеллектуальная деятельность более продуктивна, если питание отвечает следующим требованиям: полноценности, сбалансированности и оптимальности. Поэтому рацион питания спортсмена-ориентировщика должен быть достаточно калорийным. В общем количестве потребляемых калорий (не более 3000-3500 ккал в сутки) доля белков должна составлять 18-22%, жиров — 15-18%, углеводов — 55-60%. Спортсмену ориентировщику достаточна обыкновенная, разнообразная пища. Более полноценным питание будет при употреблении свежих овощей и фруктов, зерновых изделий, мяса, рыбы, птицы, молока, бобовых (горох, бобы), соков без добавления сахара, киселей.

При питании в день соревнований рекомендуются быстро усвояемые, маложирные кушанья (каши, вареные овощи, бананы, вода). В последние минуты перед стартом прием сахара нежелателен, углеводы лучше принять в удобное время до соревнований. Жидкостное равновесие необходимо обеспечить заранее, питьем сверх чувства жажды (особенно в жаркую погоду). Не исключается небольшой прием пищи среди ночи перед соревнованиями.

После соревнований запасы энергии пополняются обильным потреблением продуктов, содержащих углеводы. Утрату жидкости восполняют сразу после соревнований. Такой подход также значительно ускоряет восстановительные процессы в организме спортсмена.

7. Применение препаратов, повышающих общую умственную работоспособность. Все препараты, стимулирующие кровообращение в мозге или сердце, в той или иной мере повышают мыслительные процессы. К наиболее простым препаратам, обладающим эффектом улучшения умственной работоспособности, относится хлористый калий, который содержится в плодах и фруктах, особенно в кураге и изюме.

Большим восстанавливающим действием обладает оротат калия. Рибоксин – стимулирует энергообмен в тканях, в том числе мозге, сердечной мышце и вообще в клетках мышечной ткани, а также синтез нуклеиновых кислот и белков. Этот препарат значительно повышает умственную работоспособность.

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

Необходимо строго соблюдать основные принципы применения фармакологических средств:

1. Фармакологические препараты назначает только врач в соответствии с конкретными показаниями. Тренерам категорически запрещается самостоятельно назначать фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Недопустимо применение фармакологических средств восстановления и повышения работоспособности (кроме витаминов) в пубертатный период развития организма спортсмена.

1. **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 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:

1. Контроль за состоянием здоровья.

Осуществляется врачом СДЮСШОР 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.

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.

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).

4. Контроль за уровнем психической работоспособности. Тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти.

5. Анализ соревнований.

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

1. **Инструкторская** **и** **судейская практика**

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

1. Учебно-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.

2. Группы совершенствования спортивного мастерства.

Проведение подготовительной и заключительной части занятия. Разминка перед соревнованиями.

Обязанности главного судьи и главного секретаря, начальника и помощника начальника дистанции. Практика судейства в качестве начальника или помощника начальника дистанции, заместителя главного судьи и главного секретаря. Планирование дистанций. Разработка технической информации и символьных легенд контрольных пунктов. Составление положения о соревнованиях.

Организация и судейство школьных и городских соревнований по спортивному ориентированию.

**7. Перечень информационного обеспечения**

* + - 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.

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

**13.** Ганополъский В. И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

**14** .Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженков ВН. Лыжные гонки: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1990.

1. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
2. Ермаков В.В., Солодухин О.Ю., Савельев А.А. Техника коньковых лыжных ходов: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1988.
3. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
4. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Константинов Ю.С. Программа детско-юношеской спортивной школы по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЭТС МП СССР, 1978.
6. Константинов Ю. С. Туристские соревнования обучающихся. - М.: ЦДЮТур, 1995.
7. .Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
8. Костылев В. В. Философия спортивного ориентирования. - М., 1996.
9. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.

**24.** Лосев А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. - М.: Физкультура и спорт, 1984.

1. Лосев А. С. Журнал «О-вестник», 1991-1997.
2. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. - М.: ЦДЮТур, 1997.
3. Магомедов А. М., Сафонова М.В. Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию. - М.: ЦРИБ «Турист», 1978.
4. Нурмимаа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.
5. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
6. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов-ориентировщиков,- М.: Физкультура и спорт, 1978.
7. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
8. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1990.
9. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур, 1996.
10. Усыскин Г. С. В классе, в парке, в лесу. - М.: ЦДЮТур, 1996.
11. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
12. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
13. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.

Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.