

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа «Ижсталь»

Принято

Решением тренерского совета
МБУДО СШ «Ижсталь»

« 12 » января 2023г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО СШ «Ижсталь»

Т.В. Рябова

« 12 » января 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА: СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Срок реализации программы:

- начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 года;
- совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	4
1.1 Характеристика, особенности и специфика вида спорта. Структура многолетней тренировки	6
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	8-32
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование.	10
2.2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование.	11
2.3. Объем соревновательной деятельности	14
2.4. Режимы учебно-тренировочной работы	15
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.	16
2.6. Предельные тренировочные нагрузки.	19
2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.	21
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	21
2.9 Требования к количественному и качественному составу групп	29
2.10 Объем индивидуальной учебно-спортивной подготовки	31
2.11 Структура годичного цикла	32
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	35 - 66
3.1. Теоретическая подготовка	35
3.2. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а так же требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.	40
3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	43
3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов	45
3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического , психологического и биохимического контроля.	46
3.6. Программный материал для практических занятий	49
3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки.	55
3.8. Планы применения восстановительных средств	57
3.7. Планы антидопинговых мероприятий	62
3.8. Планы инструкторской и судейской практики	63
3.9. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.	64
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	66 - 78
4.1.Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки	66
4.2.Влияние физических качеств и телосложения на результативность	67
4.3. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки.	68
4.4 Виды контроля	71
4.5. Комплексы контрольных упражнений	72
V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	79
VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	80

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по спортивному ориентированию для спортивной школы составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2022 № 1039;
"Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивное ориентирование";
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ.

При подготовке обучающихся - ориентировщиков учитываются многие факторы в комплексе, реализация которых может обеспечить успех в соревнованиях; в этом и заключается *специфика организации учебно-тренировочного процесса*.

Программа включает в себя:

- нормативную часть (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;
- соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование;
- планируемые показатели соревновательной деятельности;
- режимы учебно-тренировочной работы;
- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- предельные тренировочные нагрузки;
- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;
- объем индивидуальной спортивной подготовки;
- структуру годичного цикла,
- методическую часть (рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий)
- требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- рекомендации по планированию спортивных результатов;
- требования к организации и проведению врачебно - педагогического, психологического и биохимического контроля;

- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки; рекомендации по организации психологической подготовки;
- планы применения восстановительных средств; планы антидопинговых мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.),
- систему контроля и зачетные требования (критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплексы контрольных испытаний для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико- биологического обследования), перечень информационного обеспечения (список литературных источников,; перечень Интернет-ресурсов),
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

В основу Программы положен федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование, нормативные требования по физической и тактико-технической подготовке, научные и методические разработки по спортивному ориентированию специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных обучающихся.

Программа предназначена для лиц, проходящих спортивную подготовку (далее обучающиеся) в группах начальной подготовки НП, учебно-тренировочных (спортивной специализации) УТ, в группах совершенствования спортивного мастерства ССМ и высшего спортивного мастерства ВСМ.

Программа является нормативным локальным актом, предназначенным для тренеров, регламентирующим учебно-тренировочную работу и выполнение нормативов по общей и специальной физической, технической, тактической и спортивной подготовкам.

В Программу спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование ежегодно вносятся коррективы и изменения по мере необходимости.

Тренировки по ориентированию должны:

- поощрять активный образ жизни;
- удовлетворять потребность в физической и умственной деятельности;
- научить обучающихся понимать карту и познакомить с использованием ее в различных условиях;

- научить обучающихся общаться с природой, воспринимая её и как элемент отдыха, и как часть окружающей среды, требующий бережного к себе отношения;
- развивать в обучающихся творческое начало и социальное самосознание.

Обучение ориентированию должно согласовываться с развитием обучающегося и степенью его зрелости. Акцент нужно делать на развлекательной стороне и успехе при повторяющемся и прогрессирующем обучении. Каждая ступень обучения должна быть платформой для следующей.

Главной задачей программы является повышение общей и специальной подготовки, а также совершенствование техники и тактики в спортивном ориентировании и повышения уровня спортивной квалификации.

Также программа решает ряд образовательных и воспитательных задач:

- охрана окружающей среды;
- соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки, четкая организация врачебного контроля;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- совершенствование технической и тактической подготовки обучающихся;
- пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства активного отдыха;
- профессиональная ориентация и подготовка судей по спорту;
- формирование представлений о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология;
- совершенствование знаний и умений, полученных на занятиях и соревнованиях, в учебно-тренировочных лагерях и походах.

1.1 Характеристика, особенности и специфика вида спорта.

Структура многолетней тренировки

Спортивное ориентирование – это стремительный, эмоциональный вид кросса по незнакомой местности, связанный с определенной физической нагрузкой, хитроумной тактикой и многочисленными техническими приемами. Задачи, которые дистанция ставит перед обучающимися, требуют от них физической закалки, точного и быстрого мышления, способности умело преодолевать естественные препятствия, самостоятельно принимать правильное решение в любой обстановке, терпеливо переносить дождь и жару, ветер и мороз. Бег с картой и компасом с

его неожиданностями и разнообразием, - увлекательная игра. Кроме внешней занимательности спортивное ориентирование привлекательно для обучающихся и чрезвычайной демократичностью. В нем не происходит такого резкого и быстрого расслоения обучающихся на «одаренных» и «бесперспективных», как во многих других видах спорта. Здесь обучающиеся чувствуют себя равноправнее и увереннее, так как шансы показать высокий результат среди ровесников есть у всех. Такое свойство ориентирования очень важно в психологическом смысле: уже в детстве у обучающегося появляется чувство своей полноценности. Спортивное ориентирование — вид спорта, в котором обучающиеся при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на незнакомой местности. При этом дистанция (маршрут) сочетает в себе различные сложные условия, которые обучающийся может преодолеть, имея умение ориентироваться и хорошую физическую подготовленность, в этом и заключается *отличительная особенность спортивного ориентирования*.

Специфика вида спорта

Спортивное ориентирование является одним из наиболее специфических видов спорта, в котором сочетаются высокие физические и умственные нагрузки на фоне больших волевых и эмоциональных напряжений, направленных на самостоятельное решение ряда практических задач.

Спортивное ориентирование предъявляет высокие требования ко всем сторонам психической деятельности обучающегося - вниманию, наблюдательности, творческому мышлению, наглядно - образной памяти, эмоциям.

Ориентированием, в отличие от большинства других видов спорта, может заниматься обучающийся в любом возрасте вне зависимости от физических данных – это существенное преимущество данного вида спортивной деятельности. Занятие спортивным ориентированием, с одной стороны, позволяет общаться с людьми, объединенными общими интересами и ведущими здоровый образ жизни, а с другой – дает возможность общения с природой. Ориентирование объединяет в себе аудиторные занятия и увлекательные игры и тренировки на свежем воздухе, формирует исследовательские способности и умение самостоятельно принимать решения, увлекает азартным соперничеством. Условия проведения тренировок и соревнований при различных погодных условиях формирует устойчивость к дискомфорту, гармонизирует отношения обучающегося с окружающей средой. Таким образом, спортивное ориентирование может служить средством социально-экологического воспитания личности.

Структура многолетней тренировки

При осуществлении спортивной подготовки в СШ устанавливаются следующие этапы:

- этап начальной подготовки - НП
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – УТ
- этап совершенствования спортивного мастерства – ССМ

➤ этап высшего спортивного мастерства

Деятельность ориентировщика в учебно-тренировочной и соревновательной ситуации требует от обучающегося постоянно решать три типа задач:

1 - собственно ориентирование, то есть выбор и реализация оптимального пути движения (со всеми составляющими);

2 - передвижение - бег по местности (бег на лыжах);

3 - общее управление (подбор оптимальной скорости и оптимального потока информации, управление психическим состоянием и так далее).

Исходя из этого, многолетняя программа подготовки ориентировщика должна способствовать накоплению именно тех свойств организма и личности, а так же умений и навыков, которые обеспечивают решение вышеперечисленных задач. Для каждой из задач характерен свой набор адаптационных изменений, при этом необходимо учесть, что для развития большинства из интересующих нас физических качеств и свойств личности существуют так называемые сенситивные периоды или критические, в которые либо отмечается максимальный прирост уровня физических качеств (прежде всего выносливости), либо происходят радикальные изменения психических свойств.

В основу планирования многолетней подготовки обучающихся - ориентировщиков должны быть положены следующие принципы:

1. Нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям юных ориентировщиков.

2. На всех этапах подготовки они должны быть ориентированы на уровень, характерный для данного этапа высшего спортивного мастерства.

3. Наиболее полная реализация потенциальных возможностей юных обучающихся должна приходиться на период естественного развития двигательного качества (сенситивные периоды).

4. Из года в год нагрузки должны постепенно увеличиваться. Оптимальное увеличение годовой нагрузки от 15 до 30%. У девочек годовой объем на 20—25% меньше, чем у мальчиков.

5. При распределении нагрузки - 55-60% учебно-тренировочной работы рекомендуется проводить в развивающем режиме.

6. Нагрузки максимальной интенсивности в ООЦН должны составлять 0,5-1%.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм спортивной подготовки, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение

процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Обучающийся, успешно проходящий спортивную подготовку и выполняющий минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не может быть отчислен из учреждения по возрастному критерию.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу руководителя (директора) учреждения, осуществляющей спортивную подготовку на основании решения органа самоуправления (тренижерского, методического совета) с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Такие лица могут решением органа самоуправления учреждением (тренижерского, методического совета) продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего учебно-тренижерочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренижерского, методического совета) при персональном разрешении врача.

2.1. 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

Учебно-тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья обучающихся, развитие специальных физических качеств, освоение сложных технических действий и достижение высоких спортивных результатов.

В группы начальной подготовки (НП) могут быть зачислены лица с 8 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Наполняемость групп НП – 12 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – 2-3 года.

В учебно-тренировочные группы (УТ) могут быть зачислены лица с 10 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Наполняемость групп УТ – 5 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4-5 лет.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица с 14 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки, и имеющие разряд «Кандидат в Мастера спорта России». Наполняемость группы ССМ – 2 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ не ограничена и зависит от спортивных результатов, демонстрируемых перспективным обучающимся, и определяется решением тренерского совета и локальными нормативно-правовыми актами организации, в которой обучающийся проходит спортивную подготовку.

В группы высшего спортивного мастерства могут быть зачислены лица с 17 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки, и имеющие звание «Мастер спорта России».

Наполняемость группы ВСМ – 1 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ВСМ не ограничивается, обучающийся может проходить спортивную подготовку пока соответствует критериям, установленным настоящей Программой и продолжает демонстрировать стабильный спортивный результат.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	8	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1

Лицам, проходящим спортивную подготовку на указанных этапах спортивной подготовки, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки кроме групп ВСМ.

Отдельные обучающийся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие программные требования предыдущего года, могут переводиться раньше срока при персональном разрешении врача.

2.2. СООТНОШЕНИЕ

ОБЪЕМОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки ориентировщиков по годам обучения.

**СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В
СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	44 - 48	44 - 48	40 - 44	27 - 32	23 - 28	22-27
2.	Специальная физическая подготовка (%)	7 - 11	7 - 11	16 - 20	29 - 34	35 - 40	33-38
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-1	2-4	4-8	6-10	6-10
4.	Техническая подготовка (%)	14 - 18	13 - 17	10 - 14	7 - 12	6 - 11	7-12
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	15-26	16-28	16-28	16-28	16-28	16-28
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	4-5	5-8	5-8

СООТНОШЕНИЕ
ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Таблица 3

Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки			Этапы и годы спортивной подготовки						
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства (не огр.)	Этап высшего спортивного мастерства (не огр.)
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	
	234	312	416	520	624	728	832	936	1040	1248
часов в неделю	4,5	6	8	10	12	14	16	18	20	24
Общая физическая подготовка (час)	112	150	200	208	250	292	232	262	260	324
Специальная физическая подготовка (час)	26	34	46	84	100	116	250	282	416	474
Участие в соревнованиях (час)	-	4	4	20	25	30	66	74	62	75
Техническая подготовка (час)	40	40	54	52	63	74	102	114	62	88
Тактическая Теоретическая Психологическая подготовка (час)	52	78	104	140	168	196	134	150	168	200
Инструкторская и судейская практика	2	3	4	6	6	6	16	18	20	25
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	3	4	10	12	14	32	36	52	62

2.3 ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	3	3	4	5
Отборочные	-	-	1	3	5	7
Основные	-	1	4	5	10	12

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки обучающегося, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Календарный план спортивных мероприятий и учебно-тренировочных следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для обучающихся соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта спортивное ориентирование;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта спортивное ориентирование;
- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана обучающегося и календарного плана спортивных и учебно-тренировочных мероприятий организации);
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

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

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

2.4 РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.

В основу комплектования групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Режим учебно-тренировочной работы является максимальным допустимым и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется заместителем директора школы по письменному представлению, установленной формы, тренерами и утверждается директором. В целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в образовательных учреждениях, с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-

гигиенических норм. На летний период работы составляется и утверждается по представлению тренеров расписание занятий с изменениями и дополнениями.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в тренировочных группах - трех академических часов при менее чем четырехразовых тренировочных занятиях в неделю; в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю - четырех академических часов, а при двухразовых занятиях в день - трех академических часов.

С учетом специфики данного вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта спортивное ориентирование осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов.

2.5 МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

Медицинские:

Лица, проходящие спортивную подготовку обязаны:

- проходить углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, не менее двух раз в год, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травм;

- соблюдать санитарно- гигиенические требования , предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде ,обуви, питанию и восстановительным средствам.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

На всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений на занятия спортивным ориентированием.

Возрастные:

Этап начальной подготовки: - минимальный возраст для зачисления в группы с 8 лет.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации): возраст для зачисления в группы с 10 лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства: возраст для зачисления в группы с 14 лет.

Этап высшего спортивного мастерства: для зачисления в группы с 17 лет.

Психофизические:

Основную роль играют следующие психофизические требования: стабильность мышечно - двигательных дифференцировок, "чувство времени, темпа, ритма", способность к адекватным самооценкам функционального состояния, высокая концентрация внимания, способность к своевременному и произвольному достижению максимальной готовности перед стартом, точная временная ориентировка, устойчивость ЦНС и ряда функциональных систем организма к утомлению.

Уровень психофизической подготовки определяется, исходя из состояния 4-х основных компонентов: физиологического статуса, функциональной устойчивости, физической подготовленности и психофизиологических характеристик.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой с обучающимися. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в учебно-тренировочном процессе.

Основные критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;
- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;
- более высокие результаты в период соревнований по сравнению с учебно-тренировочными;
- лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность обучающихся к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) обучающихся в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);
- уверенностью обучающегося в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;
- боевым духом обучающегося. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера обуславливает состояние спокойной боевой уверенности.

**ПРИМЕРНЫЕ СЕНСИТИВНЫЕ (БЛАГОПРИЯТНЫЕ) ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ
ОТДЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ**

Таблица 6

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Рост						+	+	+	+				
Мышечная масса						+	+	+	+				
Быстрота			+	+	+								
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+					
Сила						+	+	+					
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+									
Координационные способности			+	+	+	+							
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+					

2.6 ПРЕДЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ

Организм реагирует на тренировку адаптацией к тренировочной нагрузке. Если величина нагрузки (стимул) остается постоянной, организм полностью адаптируется к этому уровню стимуляции и обучающийся «топчется» на одном месте. Единственный способ дальнейшего улучшения мышечной деятельности вследствие тренировок — постепенное увеличение учебно-тренировочного стимула или нагрузки. Поэтому, хорошо спланированные учебно-тренировочные программы основаны на принципе постепенного увеличения нагрузки. Согласно этому принципу, для достижения максимальных результатов учебно-тренировочный стимул должен постепенно увеличиваться по мере того, как организм адаптируется к текущему стимулу.

Чрезмерная тренировка — это тренировка, объем или интенсивность, которой слишком быстро повышаются без должной постепенности. Такая нагрузка не способствует улучшению мышечной деятельности, а способна привести к срыву адаптации и возникновению хронического состояния утомления (перетренированности), связанного с истощением запасов мышечного гликогена. Тем не менее многие тренеры и обучающиеся полагают, что именно тренировочные нагрузки высокой интенсивности обеспечивают максимальное усиление мышечной деятельности. Это связано с идеей суперкомпенсации (сверхкомпенсации), суть которой сводится к следующему: уровень тех функций или ресурсов, которые подвергались воздействию в результате конкретной специфической (тренировка) нагрузки, в период восстановления после нее (нагрузки) выходит на новый, превышающий первоначальный уровень. Идея суперкомпенсации используется не только в спортивном ориентировании, но и во многих видах спорта.

Объем учебно-тренировочного занятия можно повысить за счет увеличения как продолжительности, так и количества. В ряде исследований сравнивали влияние разовых и многократных занятий, проводимых в течение дня, на уровень мышечной тренированности и улучшение результатов. Результаты не показали преимущества многократных занятий. Таким образом, многие исследователи подвергают сомнению необходимость продолжительных тренировочных нагрузок.

Следует также помнить о значительной взаимосвязи интенсивности и объема физической нагрузки. Если интенсивность понижена, объем следует увеличить, чтобы произошли адаптационные процессы. Адаптационные реакции вследствие высокоинтенсивной тренировки небольшого объема значительно отличаются от адаптационных реакций, обусловленных нагрузками небольшой интенсивности и большого объема.

Попытки проведения высокоинтенсивных тренировочных занятий большого объема могут оказать отрицательное воздействие на адаптационные процессы. Энергетические потребности при нагрузках высокой интенсивности предъявляют повышенные требования к гликолитической системе и ведут к быстрому истощению запасов мышечного гликогена. Если такие тренировки проводятся слишком часто, например, каждый день, происходит хроническое истощение энергетических резервов мышц, и у человека могут появиться симптомы хронического утомления или перетренированности.

Таблица 7

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
					Этап высшего спортивного мастерства

Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	936-1248	1248-1664

2.7 МИНИМАЛЬНЫЙ И ПРЕДЕЛЬНЫЙ ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Участие в соревнованиях важнейший компонент спортивной подготовки, значимость которого возрастает от этапа к этапу. Планируемые показатели соревновательной деятельности на различных этапах подготовки обучающихся ориентировщиков представлены в таблице 3.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Для ведущих обучающихся - ориентировщиков страны основными могут быть Чемпионат и Первенство мира, Чемпионат и Первенство Европы. Для начинающих обучающихся основными могут быть Первенство республики, города, школы и т.п. Именно в соответствии со сроками основных соревнований надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений обучающегося. Для участия в основных соревнованиях, лицо, проходящее спортивную подготовку должно принять участие в отборочных соревнованиях, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах.

2.8 ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ, СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица 8

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бензокоса (триммер бензиновый)	штук	1
2.	Бензопила	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
5.	Конус высотой 15 см	штук	20

6.	Конус высотой 30 см	штук	20
7.	Конус высотой от 50 до 75 см	штук	20
8.	Мяч баскетбольный	штук	2
9.	Мяч волейбольный	штук	2
10.	Мяч футбольный	штук	2
11.	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки	комплект	15
12.	Секундомер электронный	штук	10
13.	Станции для контактной (бесконтактной)	штук	15
14.	Станции программирования системы электронной	штук	2
15.	Стартовые колодки	штук	4
16.	Табло электронное	штук	1
17.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
18.	Электронная карточка (чип) бесконтактной	штук	20
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "лыжная гонка"			
19.	Бензопила	штук	1
20.	Дрель ручная для роторных щеток	штук	1
21.	Лыжные мази и парафины для подготовки лыж	комплект	4
22.	Маска защитная со стеклом с противогазовым фильтром	штук	1
23.	Мяч баскетбольный	штук	2
24.	Мяч волейбольный	штук	2
25.	Мяч футбольный	штук	2
26.	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления	комплект	15
27.	Планшет для ориентирования	штук	10
28.	Пробка синтетическая	штук	40
29.	Секундомер электронный	штук	10
30.	Скребок пластиковый для обработки лыж (3 мм)	штук	10
31.	Скребок стальной для обработки лыж	штук	1
32.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс	штук	1
33.	Станок для подготовки лыж	комплект	2

34.	Станции для контактной (бесконтактной) электронной отметки	штук	15
35.	Станции программирования системы электронной	штук	2
36.	Табло электронное	штук	1
37.	Термометр наружный	штук	5
38.	Тренажер лыжника для развития верхнего	штук	1
39.	Утюг для смазки лыж	штук	1
40.	Щетки для обработки лыж	штук	10
41.	Щетки роторные для подготовки лыж	комплект	1
42.	Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной	штук	20
43.	Эспандер лыжника	штук	14
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "велокросс"			
44.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	1
45.	Бензопила	штук	1
46.	Велостанок универсальный	штук	2
47.	Мяч баскетбольный	штук	2
48.	Мяч волейбольный	штук	2
49.	Мяч футбольный	штук	2
50.	Набор инструментов для ремонта велосипедов	комплект	3
51.	Насос для подкачки покрышек	штук	3
52.	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки	комплект	15
53.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	2
54.	Секундомер электронный	штук	10
55.	Станции для контактной (бесконтактной) электронной отметки	штук	15
56.	Станции программирования системы электронной отметки	штук	2
57.	Табло электронное	штук	1
58.	Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки	штук	20

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица 9

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица Измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»											
1.	Костюм для участия в соревнованиях	Штук	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	3	1
2.	Костюм тренировочный зимний	Штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Костюм тренировочный летний	Штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	Пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
5.	Носки	Пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
6.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

7.	Туфли беговые для спортивного ориентирования	Пар	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
8.	Шапка	Штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Шиповки легкоатлетические	Пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «лыжная гонка»											
10.	Ботинки лыжные	Пар	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	3	1
11.	Комбинезон для лыжных гонок	Штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
12.	Костюм тренировочный зимний	Штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
13.	Костюм тренировочный летний	Штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
14.	Кроссовки легкоатлетические	Пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
15.	Носки	Пар	на обучающегося	1	1	2	1	4	1	6	1
16.	Перчатки лыжные	Пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
17.	Планшет для ориентирования	Штук	на обучающегося	1	2	1	1	2	1	2	1
18.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
19.	Шапка	Штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20.	Чехол для лыж	Штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс»											
21.	Велокомбинезон	Штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
22.	Велотуфли	Пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
23.	Велошлем	Штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1	2	2
24.	Костюм	Штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

	тренировочный зимний										
25.	Костюм тренировочный летний	Штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
26.	Кроссовки легкоатлетические	Пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
27.	Носки	Пар	на обучающегося	1	1	2	1	4	1	6	1
28.	Сумка спортивная	Штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
29.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
30.	Шапка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
31.	Чехол для велосипеда и колес	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица 10

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствова ния спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "кросс"											
1.	Картографический материал	комплект	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
2.	Компас для спортивного ориентирования	штук	на обучающегося	1	2	1	2	2	2	3	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "лыжная гонка"											
3.	Картографический материал	комплект	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
4.	Компас для спортивного ориентирования	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	1
5.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1

6.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
8.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
9.	Планшет для ориентирования	штук	на обучающегося	1	2	1	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "велокросс"											
10.	Велокамера для горного велосипеда	комплект	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	4	1
11.	Велопокрышки для различных условий трассы	комплект	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
12.	Велосипед горный гоночный	штук	на обучающегося	1	3	1	3	1	2	1	2
13.	Картографический материал	комплект	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
14.	Компас для спортивного ориентирования	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	1
15.	Планшет для ориентирования	штук	на обучающегося	1	2	1	1	2	1	2	1

2.9 ТРЕБОВАНИЯ К КОЛИЧЕСТВЕННОМУ И КАЧЕСТВЕННОМУ СОСТАВУ ГРУПП ПОДГОТОВКИ

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки, осуществляется с учетом возрастных и разрядных требований, на основании сдачи контрольных и контрольно-переводных нормативов. При комплектовании групп учитываются минимальные и максимальные требования к наполняемости на каждом этапе спортивной подготовки. Количественный и качественный состав тренировочных групп регламентируется федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование и настоящей программой.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся школ, желающие заниматься спортом, имеющие письменное разрешение врача и заявление от одного из родителей. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники спортивного ориентирования, выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Число обучающихся в группе 12 человек. Критериями оценки деятельности тренеров на данном этапе подготовки являются:

1. Стабильность состава обучающихся (не менее 70% на конец учебно-тренировочного года от численного состава на начало учебно-тренировочного года), посещаемость ими тренировочных занятий (не менее 70% от зачисленных в группу), уровень потенциальных возможностей обучающихся в избранном виде спорта.
2. Динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
3. Уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

На учебно-тренировочный этап подготовки зачисляются здоровые обучающиеся: прошедшие более двух лет необходимую подготовку, выполняющие нормативы по ОФП, СФП, ТТП согласно программы. Обучающиеся, не выполнившие контрольно-переводные нормативы в учебно-тренировочные группы не зачисляются, а остаются на повторное обучение в группах начальной подготовки. В учебно-тренировочные группы соответствующего возраста и спортивной подготовленности могут быть зачислены обучающиеся из других спортивных школ или переведены обучающиеся из групп начальной подготовки, достигшие определенных спортивных результатов и выполняющие соответствующие нормативы по ОФП и СФП согласно программы спортивной подготовки. Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего этапа спортивной подготовки, но выполнившие программные

требования предыдущего этапа, могут переводиться раньше срока на следующий этап подготовки решением тренерского совета школы при персональном разрешении врача. Перевод оформляется приказом по школе.

По решению аттестационной комиссии, обучающиеся не выполнившие программные требования по ОФП и СФП предыдущего года в учебно-тренировочных группах, отчисляются, или остаются на повторное обучение, но не более двух лет. Наполняемость групп на учебно-тренировочном этапе 6 чел. Критериями оценки деятельности тренеров на данном этапе подготовки являются:

1. Стабильность состава обучающихся (не менее 70% на конец учебного года от численного состава на начало учебного года), посещаемость ими учебно-тренировочных занятий (не менее 70% от зачисленных в группу).
2. Состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся.
3. Динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями.
4. Уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта.
5. Выполнение нормативов спортивных разрядов.

На этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся, выполнившие соответствующие требования по спортивной подготовке не ниже 1 спортивного разряда, выполнившие норматив КМС, МС. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Количество обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства - 2 чел. На этапе высшего спортивного мастерства наполняемость групп не устанавливается. Критериями оценки деятельности тренеров на данном этапе подготовки являются:

1. Уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма обучающихся.
2. Динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях.

Обучающиеся на любом этапе многолетней подготовки могут быть отчислены: в случае ухудшения состояния здоровья на основании заключения ВФД или врачей-специалистов; не освоения минимальных объемов тренировочных нагрузок, утвержденных учебно-тренировочным

планом; прекращения занятий по собственной инициативе; грубых и неоднократных нарушениях дисциплины или положений Устава школы (спортивная школа информирует родителей).

2. 10 ОБЪЕМ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УЧЕБНО-СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Индивидуальный подход один из важнейших принципов учебно-тренировочного процесса. Живой организм, в том числе и человек – это саморегулирующаяся система, реагирующая как единое целое на различные изменения внешней среды. Спортивная тренировка и соревнования есть не что иное, как воздействие внешней среды на человека при котором изменяются функции и системы его организма, и как следствие, учебно-спортивная тренировка приводит к адаптационным сдвигам. Восприимчивость организма человека к действию любых нагрузок строго индивидуальна и зависит от наследственных особенностей, возраста, пола, конституции, состояния здоровья и других факторов. Под индивидуализацией в спорте понимают отражение в деятельности психофизического своеобразия, присущего отдельной личности. Это положение диктует необходимость изучения индивидуальных особенностей юных обучающихся и индивидуализацию учебно-тренировочного процесса.

Принцип индивидуализации подразумевает решение трех основных проблем:

- а) индивидуализация средств тренировки;
- б) индивидуализация нагрузки;
- в) определение перспективности юных обучающихся.

Следует обратить внимание на тот важнейший факт, что объем нагрузки почти во всех видах спорта не находится в прямой зависимости со спортивным результатом. Есть обучающиеся, показывающие высокие достижения при больших объемах нагрузки, но есть и такие, которые при небольших объемах также имеют высокие спортивные достижения. Восстановление организма обучающегося после тренировочных и соревновательных нагрузок также строго индивидуально. Оно обусловлено многими факторами: гормонами, накоплением продуктов метаболизма, запасами энергетического материала. Надо иметь в виду и то обстоятельство, что с возрастом в организме процессы восстановления замедляются. Исходя из этого, не только вид спорта и уровень мастерства, но и возраст обуславливает определенное количество соревнований в годичном цикле. Соревнования – основная, наиболее эффективная форма подготовки обучающихся - ориентировщиков. Учебно-тренировочный процесс юных ориентировщиков нужно планировать исходя из того, что на практике редко встречаются обучающиеся с высоким уровнем развития

всех необходимых психофизических качеств. Иначе говоря, у каждого есть ведущие и отстающие качества, которые должны быть развиты до некоторого заданного уровня, чтобы они не являлись препятствием в соревновательной деятельности. Следовательно, индивидуальное в природе человека является решающим фактором психического, интеллектуального и физического совершенствования. Используя в полной мере индивидуальные особенности юного обучающегося можно достичь наиболее оптимальной спортивной формы за относительно короткий период предсоревновательной подготовки, что позволит ему показать максимальный спортивный результат. Понимание и решение проблемы индивидуализации в спортивной деятельности детей, подростков, юношей и девушек позволяет учитывать особенности каждого юного обучающегося и повысить эффективность учебно-тренировочного процесса на всех этапах многолетней подготовки спортивного резерва в ориентировании.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

2.11 СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Годичный цикл (макроцикл) тренировки делится на определенные периоды, каждый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и методов тренировки, специфическую динамику тренировочных нагрузок и другие компоненты тренировочного процесса.

Годовое планирование преследует в основном две задачи:

- повышение уровня общей и специальной работоспособности по сравнению с предшествующим годом;
- достижение состояния «спортивной формы» к наиболее ответственным соревнованиям сезона.

Годичный цикл в ориентировании состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного (восстановительного).

Годичный макроцикл в ориентировании обычно имеет следующую структуру:

I. Подготовительный период:

- 1 – втягивающий этап ;
- 2 – базовый этап ;
- 3 - специально-подготовительный этап ;

4 – предсоревновательный этап ;

II. Соревновательный период ;

III. Подготовительный период ;

IV. Соревновательный период ;

V. Восстановительный период или переходный .

Подготовительный период начинается каждый новый годичный цикл тренировки. Завершается он с началом основных официальных соревнований.

Основные задачи тренировки в подготовительном периоде:

1. Рост спортивного мастерства по всем разделам подготовки; достижение к концу периода высокой спортивной формы, предусматривающей готовность к высоким, длительным напряжениям соревновательного периода.

2. Совершенствование стратегии, тактики и техники с установкой на освоение всего комплекса соревновательного поведения.

3. Улучшение физической подготовленности, формирование физических возможностей для улучшения техники.

4. Психологическая подготовка (акцент делается на воспитании, целеустремленности, спортивного трудолюбия, настойчивости в устранении недостатков, воли в борьбе с утомлением).

Необходимо сочетать высокие и средние нагрузки с наивысшими, которые должны несколько превосходить высокие соревновательные нагрузки (как в отдельно взятом тренировочном дне, так и в недельном цикле в целом).

Основными задачами втягивающего этапа являются восстановление работоспособности обучающихся после переходного периода предыдущего макроцикла, выход на запланированные показатели общего объема бега, подготовка к более интенсивной работе. Дополнительно в тренировку включаются спортивные игры, силовые упражнения для укрепления связок и мышц, упражнения на гибкость для повышения их эластичности, беговые упражнения. В ходе втягивающего этапа объем бега в аэробных зонах должен составлять 90%.

Базовый этап подготовки. Основной задачей этого этапа является повышение уровня специального фундамента (работоспособности обучающихся) на основе развития и совершенствования аэробных возможностей и силы. В этот период продолжается наращивание общих объемов учебно-тренировочных средств. Интенсивность учебно-тренировочного процесса находится на среднем уровне. Основные тренировочные занятия на этом этапе включали в себя

бег в равномерном темпе (I, II, III зоны), длительные занятия на лыжах, бег по снегу на трассах ориентирования, прыжковые упражнения, упражнения в парах, специальная работа с картой.

Специально-подготовительный этап. Основной задачей этапа является повышение специальной работоспособности обучающихся на основе роста специальной выносливости.

В этот период включаются тренировочные дистанции по ориентированию, бег на лыжах по маркированной трассе.

Предсоревновательный этап. Основная задача этого этапа – комплексная подготовка всех систем организма к летним соревновательным нагрузкам, выход в состояние спортивной формы. На этом этапе повышается доля бега в анаэробном режиме, бега в усложненных условиях: в гору, по песчаному грунту, по болотам и вырубкам, увеличивается объем бега с компасом и картой. Предсоревновательный этап в ориентировании характеризуется снижением общего объема тренировочных нагрузок и повышением интенсивности за счет увеличения скорости выполнения упражнений.

Соревновательный период представляет собой участие в соревнованиях и всестороннюю подготовку к ним. Основные задачи тренировки в соревновательном периоде:

1. Обеспечение наивысшей спортивной формы к основным соревнованиям, достижение высоких стабильных результатов.

2. Психологическая подготовка с акцентом на укреплении волевых качеств, во время участия в соревнованиях. В соревновательном периоде все виды спортивной подготовки приобретают примерно равное значение. Больше всего времени в соревновательном периоде отводится совершенствованию тактики и техники.

Восстановительный или переходный периодом завершается каждый годичный цикл тренировки. Основные задачи, решаемые в переходном периоде:

1. Активный отдых после напряженного сезона соревнований, осуществление восстановительных мероприятий, обеспечивающих готовность обучающегося-ориентировщика к проведению тренировки в новом цикле, с более высокими требованиями.

2. Дальнейшее совершенствование техники и физической подготовленности в облегченных условиях, ориентируясь в первую очередь на устранение недостатков, выявленных во время соревнований.

3. Подведение итогов тренировки и выступлений в соревнованиях, анализ недостатков, разработка плана тренировки на следующий годичный цикл.

Переходный период обычно делят на два этапа. На первом этапе снижают нагрузку постепенно, переходя к активному отдыху. Второй этап целиком посвящают активному отдыху.

После окончания соревновательного сезона итоги годичного периода подготовки подвергают критическому анализу. Выявленные недостатки помогут правильнее построить тренировку в будущем. Уже в первой половине переходного периода разрабатывают план тренировки на следующий год.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

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.

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

Поведение на улице во время движения к месту тренировки 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 обучающихся–ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль обучающегося.

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.

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.

5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-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.

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 обучающегося при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

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.

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.

ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

1. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в Удмуртской Республике, России и за рубежом. Этапы развития ориентирования в России и в нашем регионе. Ориентирование как образ жизни. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Люди, внесшие значительный вклад в издание карт, проведение соревнований. Традиции нашего коллектива. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования, выступления российских и дальневосточных спортсменов. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

2. Соблюдение техники безопасности на занятиях и соревнованиях, предупреждение травматизма. Одежда и снаряжение ориентировщика. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Соблюдение дисциплины и правил поведения на тренировках и соревнованиях, местах проживания во время соревнований и УТС. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Снаряжение обучающихся - ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника, чип. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

3. Краткие сведения о физиологических основах тренировки. Питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль обучающегося. Мышечная деятельность - основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Составление необходимого рациона питания. Врачебный контроль и самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность, объективные: ЧСС, вес тела, ЖЕЛ и др. Дневник самоконтроля.

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

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

5. *Психологическая подготовка к соревнованиям, обучение технике.* Предстартовая разминка и психологический настрой перед стартами (учебно-тренировочными и соревновательными). Овладение техникой аутогенной тренировки. Дыхательные упражнения.

6. *Основы техники и тактики при прохождении дистанций.* Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Приемы и способы ориентирования. Техничко – вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Умение выдерживать тактический план при прохождении дистанций. Взаимосвязь скорости передвижения и технико - тактических действий. Действия обучающегося при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

7. *Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Судейство в соревновательной деятельности*

Календарный план соревнований. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Положение о соревнованиях. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанциях. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей. Овладение программой Winorient.

8. *Основы туристской подготовки.* Личное и групповое туристское снаряжение. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре, газовой и электроплитке. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе, обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

ДЛЯ ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

1. *Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании.* Анализ индивидуальных особенностей специальной физической подготовленности и определение

сильных и слабых сторон обучающегося. Соответствие нагрузки соревновательной деятельности. Приемы и методы повышения умственной работоспособности.

2. Анализ соревнований по ориентированию. Методы анализа техники ориентирования, использованной на соревнованиях. Время победителя. Путь движения между КП победителя и призёров соревнований. Ошибки ориентировщика, их причины, систематизация ошибок. Хронометраж тренировок и соревнований. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных ориентировщиков. Индивидуальная оценка технико-тактического мастерства и физической подготовленности обучающихся. Развернутый анализ ошибок. Корректировка учебно-тренировочных программ.

3. Психологическая подготовка на этапе СС и ВСМ. Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании. Средства и методы психологической подготовки. Формирование спортивной мотивации. Ведущие психологические качества обучающихся-ориентировщиков. Психологический стресс, регулирование стресса. Типичные психологические качества обучающихся. Психологическая готовность к соревнованиям. Основные сбивающие факторы на соревнованиях по спортивному ориентированию. Постановка цели и задач участия в соревнованиях. Диагностика психологических качеств обучающихся-ориентировщиков. Послесоревновательные психологические состояния обучающихся.

4. Восстановительные средства и мероприятия. Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. Влияние занятий спортом на сердечно-сосудистую систему человека. Частота сердечных сокращений (ЧСС). Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочного процесса, чередование нагрузок различной направленности, организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, положительные эмоции. Медико-биологические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочного процесса, чередование нагрузок различной направленности, организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, положительные эмоции. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины. Особенности применения восстановительных средств на различных этапах годичного учебно-тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочных сборов.

3.2. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ, А ТАКЖЕ ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Основными формами занятий являются:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировки тренера с отдельными обучающимися;
- самостоятельные тренировки обучающихся по индивидуальным планам и по заданию тренера;
- лекции и беседы;
- инструкторско-методические занятия;
- просмотр видеофильмов и кинофильмов;
- участие в соревнованиях различного ранга.

Учебно-тренировочные занятия служат основной формой спортивной подготовки обучающихся-ориентировщиков. Они проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, а их продолжительность зависит от этапа подготовки. Каждое занятие должно иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную части. Вводно-подготовительная часть учебно-тренировочного занятия предназначена для организации обучающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени учебно-тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и стрейчинг. Ведущей формой организации тренировки служит фронтальный способ. Основная часть учебно-тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки юных обучающихся по

спортивному ориентированию. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на овладение и совершенствование в выполнении приемов игры, согласованности игровых взаимодействий, а также на воспитание двигательных способностей. Приоритетными организационными формами данной части учебно-тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный методы.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего учебно-тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный способ, а ведущими средствами дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и упражнение на гибкость. Моторная плотность тренировочных занятий на всех этапах подготовки должна составлять не менее 50%.

Многолетняя подготовка обучающегося строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности обучающегося в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношения, между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям обучающегося а. Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных

(чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма – возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения – 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

В УСЛОВИЯХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ

Обязанности тренера

- ✓ Проводить перед началом занятий с новичками инструктаж по правилам поведения и оказанию первой медицинской помощи.
- ✓ Допускать обучающихся к занятиям только при условии прохождения врачебного контроля.
- ✓ Проводить занятия только на исправных сооружениях и инвентаре, лично проверять исправность.
- ✓ Применять строгие меры к нарушителям правил безопасности.
- ✓ Контролировать посещаемость, приход и уход обучающихся с тренировки.
- ✓ Принимать меры к прекращению тренировки на улице в случае начала грозы, бури или появления тумана.
- ✓ В случае травмы тренер обязан оказать первую помощь пострадавшему и немедленно сообщить об этом в соответствующие инстанции.

Обязанности обучающегося

- ✓ Своевременно проходить инструктаж, сдавать нормативы и выполнять все требования правил безопасности на учебно-тренировочном занятии.
- ✓ Два раза в год проходить углубленный медицинский осмотр.
- ✓ Регулярно посещать учебно-тренировочные занятия.
- ✓ Проверять исправность и надежность инвентаря перед каждой тренировкой.

Общие требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований:

1. Места занятий, соревнований и используемое оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

2. К занятиям и участию в соревнованиях допускаются обучающиеся:

- отнесенные к основной медицинской группе;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий и соревнований.

3. Во время учебно-тренировочных занятий обучающимся следует:

- четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера;
- соблюдать заданный маршрут.

Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время командирования.

3.3. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК

Нагрузка — это воздействие физических упражнений на организм обучающегося, вызывающее активную реакцию его функциональных систем

Соревновательная нагрузка — это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе учебно-тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему *характеру* нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на: тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические.

По *величине* — на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные).

По *направленности*, нагрузки делятся:— на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств или их компонентов, и на совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п..

По *координационной сложности* — на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности;

По *психической напряженности* — на более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям обучающихся.

Все нагрузки по величине воздействия на организм обучающегося могут быть разделены на:

- развивающие,
- поддерживающие (стабилизирующие) и
- восстановительные.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений лиц, проходящих спортивную подготовку.

Объемы тренировочной нагрузки представлены в таблице 2 и являются максимальными для каждого этапа спортивной подготовки и определяют максимальное количество часов и тренировок (неделя, год).

Объемы соревновательной нагрузки представлены в таблице 3 и являются максимальными для каждого этапа спортивной подготовки и определяют минимальное и максимальное количество контрольных, отборочных и основных соревнований в год.

В целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства, проводятся учебно-тренировочные сборы по планам спортивной подготовки. Направленность, содержание и продолжительность сборов, определяются в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих соревнований. (Таблица представлена в приложении).

3.4. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Подготовка квалифицированных обучающихся в спортивном ориентировании - сложный, многофакторный, трудоемкий и длительный процесс. Планирование спортивных результатов (достижений) в этом виде спорта носит вероятностный характер.

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности обучающихся, условия проведения учебно-тренировочных занятий и другие факторы.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы обучающихся, так и для одного обучающегося.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки обучающегося, а конкретные показатели планов по годам — соответствовать уровню развития обучающихся данной группы.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно с обучающимся на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства учебно-тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

3.5. ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И БИОХИМИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

В ходе осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо организовывать проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля. Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль обучающихся проводят в процессе учебно-тренировочных занятий для определения уровня готовности и оценки эффективности тренировки; при организации учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку и при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации. Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля. Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого обучающегося спортивным ориентированием.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.)

Врачебно-педагогический контроль.

Основная форма врачебного контроля – врачебные обследования. Проводятся первичные, повторные и дополнительные обследования. Первичные врачебные обследования проводятся перед началом регулярных тренировок. После осмотра врач обращает внимание тренера на отклонения в состоянии здоровья (если таковые наблюдаются), физическом развитии, функциональном состоянии и дает необходимые рекомендации. Повторные (ежегодные)

врачебные обследования позволяют судить о правильности проведения учебно-тренировочного процесса. Дополнительные врачебные обследования проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм. Врачебные обследования проходят не реже одного раза в 6 месяцев. В начале и конце учебного года обучающиеся проходят углубленное медицинское обследование, которое, с одной стороны, позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, а с другой стороны, - позволяет проследить за динамикой различных показателей в процессе многолетней подготовки. График проведения врачебного обследования составляется тренером совместно с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера. Не рекомендуется проводить врачебные обследования после напряженной тренировки, тяжелого трудового дня, стонки веса в бане. Желательно, чтобы врачебные обследования начались в утренние часы или через 3-4 часа после работы или приема пищи. Не следует обследоваться после бессонницы, в первые 1-2 дня менструации. Формой врачебного контроля является диспансеризация – система врачебных мероприятий, направленных на укрепление здоровья, предупреждение и выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья, которая включает в себя диспансерные, углубленные медицинские обследования, этапные комплексные и текущие обследования. Диспансерные и углубленные медицинские обследования проводятся 1-2 раза в год в кабинетах врачей различных специализаций (терапевт, хирург, отоларинголог и др.) как в состоянии покоя, так и после выполнения стандартной нагрузки (велозергометр, тредбан и др.). Этапные обследования используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Обучающиеся обследуются 3-4 раза в год. Особое внимание обращается на изучение организма обучающегося непосредственно в процессе тренировки и при выполнении им различных функциональных проб и тестов. Текущее обследование проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме обучающегося в процессе выполнения тренировочных нагрузок. После окончания врачебного или диспансерного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя:

- оценку физического развития;
- состояния здоровья;
- функционального состояния и физической подготовленности обследуемого;
- рекомендации по режиму и методике занятий физической культурой и спортом;
- показания и противопоказания;
- допуск к занятиям и соревнованиям;

-
- лечебные и профилактические назначения;
 - направления на повторное обследование к врачам по специальностям.

Биохимический контроль

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

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль за функциональным состоянием организма обучающегося, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой индивидуальной учебно-тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройкой организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма обучающихся. Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли энергетических метаболических систем в мышечной деятельности, воздействия климатических факторов и др. В связи с этим в практике спорта используется биохимический контроль на различных этапах подготовки обучающихся.

В годичном учебно-тренировочном цикле подготовки квалифицированных обучающихся выделяют разные виды биохимического контроля:

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

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние обучающегося — одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок. В процессе этапных и углубленных комплексных обследований

обучающихся с помощью биохимических показателей можно оценить кумулятивный учебно-тренировочный эффект, причем биохимический контроль дает тренеру, педагогу или врачу быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях.

Объектами биохимического исследования являются выдыхаемый воздух и биологические жидкости — кровь, моча, слюна, пот, а также мышечная ткань.

Психологический контроль

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) обучающихся или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности. Задачи психологического контроля – изучение обучающегося и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности: 1) особенности проявления и развития психических процессов; 2) психические состояния (актуальные и доминирующие); 3) свойства личности; 4) социально-психологические особенности деятельности.

Цель контроля – определить индивидуальные особенности личности обучающегося, указывающие на способность или ограниченную возможность в достижении высокого уровня спортивного мастерства. Результаты психодиагностики могут быть использованы как для коррекции и индивидуализации подготовки обучающихся, так и для спортивного отбора. Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет обучающегося и выработать программу психологической коррекции поведения.

3.6. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Общая физическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании. Средствами общей физической подготовки (ОФП) служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, плаванием, футболом, гимнастикой. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках и 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 мышц ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, разбега, многоскоки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты. Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

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

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для обучающихся - 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. Туристские походы. Упражнения для развития 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 на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Техническая подготовка

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояния 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 передвижению «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

Тактическая подготовка.

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Контрольные упражнения и соревнования.

Участие в течение года в соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе. Сдача контрольно-переводных нормативов.

Углубленное медицинское обследование.

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

ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

Общая физическая подготовка. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании. Средствами общей физической подготовки (ОФП) служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, плаванием, футболом, гимнастикой. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

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

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения.

В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

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

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты. Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

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

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для обучающихся - 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.

Туристские походы. Упражнения для развития 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 на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Технико-тактическая подготовка

Основной задачей технико-тактической подготовки на этапе начальной 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. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности. Выход на КП с различных привязок, отметка и уход с КП. Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа, анализ путей движения.

Техническая разминка. Выбор «нитки» пробегания. Грубое ориентирование с тормозящими ориентирами на длинных перегонах, точное ориентирование на коротких отрезках. Чтение горизонталей и крупных форм рельефа. Основы техники ориентирования на маркированной трассе и в зимнем заданном направлении. Дальнейшее изучение техники классических лыжных ходов (обучение подседанию, отталкиванию, активной постановке палок). Повтор и закрепление техники спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках, передвижению «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом, поворотам на месте и в движении. Обучение основным элементам конькового хода. Элементы слаломной подготовки, торможение «плугом», упором, поворотом, падением. Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию. Топографическая съемка местности, вычерчивание простых спортивных карт. Участие в подготовке и проведении соревнований в качестве судей.

Контрольные упражнения и соревнования. Участие в течение года в соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

Углубленное медицинское обследование.

Прохождение медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

ДЛЯ ГРУПП ССМ и ВСМ

1. Физическая подготовка

Годовой цикл квалифицированных ориентировщиков состоит у ГСС-416-520 дней, для ВСМ-520-624 учебно-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 обучающегося. 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 обучающегося к повторяющимся одинаковым тренировкам, объем нагрузки в недельных циклах следует распределять вариативно, планируя ударные нагрузки и резко сниженные. 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. Техничко-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 обучающийся стремится к улучшению своих результатов. Основные задачи технико-тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования:

1. системное восприятие карты и местности, действие в экстремальных условиях при дефиците времени и информации;
2. совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающегося;
3. обеспечение согласованности двигательной и вегетативных функций и максимальная реализация функционального потенциала;
4. развитие догадки, интуиции, состояние идеального исполнения. На данном этапе 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: дистанция по памяти, использование рельефных карт, карт только с дорожной сетью, карт , на которых отсутствуют отдельные участки местности, и т.д. Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления. У квалифицированных обучающихся отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий – чувство развиваемых усилий, чувство снега у ориентировщиков - лыжников, придельная концентрация внимания, эффект панорамного видения, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.д.

Все это способствует достижения высокого спортивного результата.

3. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для обучающихся: 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. Туристские походы. Упражнения для развития 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 на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

3.7. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Основное содержание психологической подготовки состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям спортивным ориентированием;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство времени» и т.д.;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка обучающихся направлена на воспитание волевых качеств личности и состоит из общей психологической подготовки обучающихся, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением обучающегося.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок, имеют преимущественное значение.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением обучающихся, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных черт восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления обучающихся. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции обучающихся.

В ходе учебно-тренировочных занятий существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых постоянно используемых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного (смешанного) воздействия, направленные на развитие определенных свойств личности юных обучающихся, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части занятий используются методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятий совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности обучающихся.

В ходе тренировки, особенно при состоянии значительного утомления обучающихся, необходима особая корректность поведения тренера.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач их индивидуальной подготовки, направленности учебно-тренировочных занятий.

Важным фактором является выявление и учет при планировании учебно-тренировочного процесса таких личностных характеристик обучающегося, как сенсомоторная устойчивость и способность переносить монотонную работу.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психической подготовки к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальной психической подготовки к выступлению в конкретных соревнованиях.

В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая готовность обучающегося перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.

3.8. ПЛАНЫ ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Одной из главных задач обучающегося является умение восстанавливаться — отдыхать, помогая организму повысить свою работоспособность. Чтобы в процессе тренировок не допустить переутомления, тренеру-педагогу следует внушить ученикам следующую истину: «Восстановление так же важно, как и сама тренировка». В процессе восстановления обучающийся сам может помочь организму повысить функциональные возможности с помощью комплекса восстановительных мероприятий, которые делятся на три группы:

1. Педагогические.
2. Медико-биологические.
3. Психологические.

1. Педагогические средства восстановления — разминка и заминка.

а) *Разминка*. Физиологическая сущность разминки:

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

При разминке нужно обязательно вызвать потоотделение для установления уровня терморегуляции организма. Эффект разминки — максимально сохранить тепло. В разминку должны быть включены:

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

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

2. К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

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

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

Питание обучающегося **-ориентировщика**. Только **сбалансированное питание** отвечает современным требованиям, предъявляемым к большому спорту. Так как спортивное ориентирование относится к видам спорта на выносливость, то обучающийся в процессе тренировок расходует значительную часть запасов гликогена и должен потреблять пищу, содержащую повышенное количество **углеводов**. Лучше всего углеводы усваиваются в организме, когда 64% их поступает в виде крахмала (крупы, хлеб, макароны, картофель), а 36% — в виде сахаров (свекловичный, тростниковый, глюкоза). Но следует заметить, что приём большого количества сахара ничем не оправдан, так как сахар — не только пищевой продукт, но и раздражитель нервной системы и желез внутренней секреции. Обучающимся - ориентировщикам можно порекомендовать частично заменять сахар мёдом, так как он легко усваивается и содержит фруктозу — сахар, необходимый миокарду (мышце сердца).

Белок также необходим в большем количестве, так как при выполнении физических нагрузок резко усиливается обмен веществ. Но при этом следует заметить, что по некоторым последним данным употребление перед соревнованиями на выносливость продуктов, содержащих белок, нежелательно — это ведёт к снижению её уровня.

Жиры являются обязательным компонентом в сбалансированном питании. Основная масса жиров откладывается в жировых депо: подкожной клетчатке, сальнике, брызжейке. Этот резервный жир расходуется, в первую очередь, при истощении углеводных ресурсов. Наибольшее значение для обучающихся-ориентировщиков имеют жиры растительного происхождения. Эти жиры не следует подвергать термической обработке, добавляя к салатам, винегретам, овощным консервам.

При больших физических нагрузках, сопровождающихся обильным потоотделением, резко возрастает потребность организма в **минеральных веществах**. При недостатке минеральных веществ у обучающихся-ориентировщиков могут появиться боли в икроножных и других мышцах, судороги. Следует помнить, что при недостатке железа существенно ухудшается работоспособность; дефицит его можно покрыть за счёт употребления в пищу яиц, пшеницы, ржи, куриной печени. Недостаток калия и магния может вызвать снижение работоспособности мышечной системы и сердца, при большом дефиците возникают судороги мышц. При недостатке этих микроэлементов рекомендуется употреблять в пищу сыр, бобы, фасоль, овсяную крупу,

курагу. Обучающемуся -ориентировщику также следует соблюдать определённый **питьевой режим**.

На длительных тренировках и соревнованиях, особенно в жаркую погоду, не следует ограничивать приём воды. Её потеря приводит к сгущению и повышению свертываемости крови, что затрудняет работу сердца. Но нужно помнить, что и избыточное питьё также отрицательно влияет на работу сердца (увеличивает нагрузку и усиливает потоотделение). Поэтому воду в течение дня или длительных тренировок и соревнований следует пить небольшими порциями. Для утоления жажды лучше пить зелёный чай, щелочные минеральные воды, соки, спортивные напитки.

Ориентировщики высокого уровня часто участвуют в соревнованиях на удлинённых дистанциях, время прохождения которых колеблется от 1,5 до 2 часов и более. Такая длительная работа делает необходимым пополнение энергетических ресурсов организма в процессе прохождения дистанции. Основная задача **питания на дистанции** состоит в восполнении энергетических, водных и минеральных ресурсов организма, а также в поддержании нормальной концентрации сахара в крови. При составлении питательных напитков необходимо помнить, что они должны быть жидкими, богатыми витаминами, различными солями, приятными на вкус и тёплыми (при низких температурах) или комнатной температуры (не охлаждёнными). В качестве питания на дистанции обучающимся-ориентировщикам можно использовать быстрорастворимый концентрат углеводно-минерального напитка или напиток, который можно приготовить самим, если позволяют условия соревнований. овсяный отвар — 150 г, сахар или глюкоза - 200 г, аскорбиновая кислота - 5 г, лимонная кислота — 5 г (или 2 лимона), 100 мл сиропа шиповника или черносмородинового варенья, поваренная соль —10 г, 10-15 таблеток измельчённых поливитаминов, мёд - 15 г, глицерофосфат в гранулах - 5 г на 1-1,5 л кипячёной воды.

Напиток употребляют на дистанции небольшими порциями (70-100 мл на приём) через каждые 30 мин. Необходимо заметить, что в жаркую погоду в напитке следует увеличить процент солей, так как потеря воды организмом идёт параллельно с потерей гликогена и минеральных веществ. Особо следует остановиться на **питании ориентировщика в дни соревнований**. Особенности питания в дни соревнований заключаются в необходимости поддерживать запасы углеводов, которые являются важными источниками энергии и способствуют поддержанию высокой работоспособности. Для этого часто (4-6 раз в сутки) небольшими порциями следует употреблять следующие продукты: каши (овсяную, гречневую), хлеб, вафли, шоколад, картофель, варенье, мёд. За 2-3 часа до старта рекомендуется принять пищу из легкоусвояемых углеводов и белков: кашу, хлеб, вафли, отварную курицу, соки, чай. Но при этом нелишне ещё раз напоминать обучающимся-ориентировщикам, что употребление мяса снижает выносливость организма.

Поэтому, если это не сильно противоречит вашим гастрономическим привычкам, можно исключить из своего соревновательного рациона мясные продукты. В любом случае в дни соревнований не следует употреблять солёные и острые блюда и долго переваривающиеся продукты (сало, баранину и др.) После окончания соревнований **главное — нормализовать водно-солевой режим**. С этой целью применяют соки, минеральные воды типа боржоми. Для быстрого восстановления запасов гликогена в мышцах, печени и других органах после окончания соревнований необходимо принять 2-3 таблетки метионина и 50-100 мл раствора глюкозы. Также для устранения кислородной недостаточности можно принимать витамин B15 и оротат калия. Правильное и полноценное питание позволит обучающемуся достигнуть высоких результатов и, несомненно, обеспечит спортивное долголетие в любом виде спорта.

3. К психологическим средствам восстановления относятся:

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

б) **психопрофилактика** — психорегулирующая тренировка;

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

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

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

Аутогенная психо-мышечная тренировка проводится в «позе кучера»: обучающийся сидит на стуле, раздвинув колени, положив предплечья на бёдра так, чтобы кисти рук свешивались, не касаясь друг друга. Туловище не должно сильно наклоняться вперёд, но спина не касается спинки стула. Тело расслаблено, голова опущена на грудь, глаза закрыты, т.е. состояние близкое к дремоте. В этой позе обучающийся произносит мысленно (или шёпотом): слова ,успокаивающие его. Такая психическая тренировка продолжается 2-4 минуты 5-6 раз ежедневно.

3.9. ПЛАНЫ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Круглогодично тренерским составом с обучающимися проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Планы антидопинговых мероприятий включают в себя теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у обучающегося.

В соответствии с поставленными целевыми установками проводится разъяснительная работа среди обучающихся о недопустимости применения допинговых средств, которая реализуется в виде лекций и практических занятий при методическом сопровождении тренера и спортивного врача.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Таблица 11

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Наименование темы
1	Этап начальной подготовки	«Что такое допинг и допинг- контроль?» «Общие основы фармакологического обеспечения в спорте» «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»
2	Учебно-тренировочный этап 1,2 год	«Профилактика применения допинга среди обучающихся» «Основы управления работоспособностью обучающегося» «Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике» «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»
3	Учебно-тренировочный этап 3,4,5 год	«Фармакологическое обеспечение подготовки обучающегося к соревнованиям» «Характеристика допинговых средств и методов» «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов» «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»
4	Этап совершенствования спортивного мастерства	«Антидопинговая политика и ее реализация» «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов» «Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций» Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля»
5	Этап высшего спортивного мастерства	«Антидопинговая политика и ее реализация» «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов» «Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций» «Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля»

3.10. ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки, на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий определяется в зависимости от подготовленности обучающихся на основании материала для учебно-тренировочного этапа, этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства..

Учебно-тренировочные группы до 2-х лет обучения

Обучающиеся должны:

- овладеть принятой в спортивном ориентировании терминологией, командами для построения группы, проведения строевых упражнений со спортивным инвентарем;
- уметь составлять комплексы упражнений для проведения разминки перед занятиями и соревнованиями, для проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия;
- уметь замечать и исправлять ошибки, допускаемые другими обучающимися, в технике ;
- уметь показать основные элементы техники.

Судейская практика осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к выполнению отдельных судейских обязанностей.

Учебно-тренировочные группы свыше 2-х лет обучения

Обучающиеся должны:

- уметь составлять план-конспекты учебно-тренировочных занятий по отдельным видам подготовки УТГ до 2-х лет обучения;
- проводить отдельные части занятия по обучению технике в спортивном ориентировании;
- уметь выделить наиболее грубые ошибки в технике и показать подводящие упражнения для их исправления.

Практика судейства соревнований: выполнение обязанностей в качестве помощника судей.

Уметь выбрать и подготовить места для проведения занятий по спортивному ориентированию. Провести инструктаж по технике безопасности.

Группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Обучающиеся должны:

- уметь составлять положение о соревнованиях по спортивному ориентированию;
- уметь провести отдельные части занятия с включением элементов обучения технике;
- уметь провести комплексный урок в целом в группах начальной подготовки;

Практика судейства районных и городских соревнований по спортивному ориентированию: в роли заместителя главного судьи; в роли главного секретаря.

3.11 ТРЕБОВАНИЯ К КАДРОВЫМ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИМ УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫМ УСЛОВИЯМ

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием а период проведения спортивных мероприятий;

-
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивное ориентирование»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивное ориентирование»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивное ориентирование»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивное ориентирование»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической,

тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивное ориентирование»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

**4.2. ВЛИЯНИЕ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ
ПО ВИДУ СПОРТА**

Таблица 12

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила нижнего пояса	3
Оперативное мышление	3
Выносливость (аэробная)	3
Гибкость	1
Координационные способности	2
Объем зрительной памяти	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

4.3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА КАЖДОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

На этапе начальной подготовки -1 год :

- выполнение нормативов по ОФП, СФП;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники, стратегии и тактики ориентирования в разных ландшафтных условиях;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся.

На этапе начальной подготовки -2 год :

- выполнение нормативов по ОФП, СФП;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники, стратегии и тактики ориентирования в разных ландшафтных условиях;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся.

На этапе начальной подготовки -3 год :

- выполнение нормативов по ОФП, СФП;
- выполнение 2-3 юн.разрядов;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники, стратегии и тактики ориентирования в разных ландшафтных условиях;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации-) - 1 год:

- выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП;

- выполнение 2 юн. разряда;

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивное ориентирование;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья обучающихся.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 2 год:

- выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП;

- выполнение 1 юн. разряда;

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивное ориентирование;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья обучающихся.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 год:

- выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП;

- выполнение 3 разряда;

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивное ориентирование;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья обучающихся.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 4 год:

- выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП;

- выполнение 2 разряда;

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

-приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивное ориентирование;

-формирование спортивной мотивации;

-укрепление здоровья обучающихся.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации-) - 5 год:

-- выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП;

- выполнение 1 разряда;

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

-приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивное ориентирование;

-формирование спортивной мотивации;

-укрепление здоровья обучающихся.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение КМС, подтверждение КМС;

-повышение функциональных возможностей организма обучающихся;

-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 обучающихся.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- выполнение МС, МСМК;

-достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

-повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

-сохранение здоровья обучающихся.

4.4. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки обучающихся на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности обучающихся (физической, технической, тактической).

В практике спорта выделяют пять видов педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение.

1. **Предварительный контроль** служит для получения исходных данных уровня подготовленности обучающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям.

Обычно он проводится в начале игрового сезона. Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, наметить средства и методы их решения.

2. **Оперативный контроль** предназначен для определения срочного учебно-тренировочного эффекта в рамках одной тренировки с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха.

Например, динамики результатов, демонстрируемых обучающимися при выполнении определенного двигательного задания: времени преодоления заданной дистанции, прыжка в длину или высоту и т.п. в ходе определенного числа повторений или временного интервала.

3. **Текущий контроль** служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности обучающихся. По его результатам в журнал выставляются соответствующие текущие оценки.

4. **Этапный контроль** предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте выполненной в течение одно - трех месяцев работе. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок.

5. Итоговый контроль, проводимый в конце игрового сезона, служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного учебно-тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования учебно-тренировочной работы с данным контингентом. Сопоставление результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень подготовленности каждого обучающегося.

В спортивной практике основным методом предварительного, этапного и итогового контроля служит тестирование, т.е. выполнение обучающимися специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата.

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

Виды контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий по общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки приведены в таблицах 14,15.

4.5. КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Комплекс контрольных упражнений (Итоговая аттестация) необходимо принимать для учета и анализа работы, подготовки обучающегося по окончании года обучения. При организации и проведении итоговых аттестаций рекомендуется: осуществлять прием нормативов примерно в одно и то же время суток, при одинаковых погодных условиях.

Лица, проходящие спортивную подготовку, освоившие полный курс за год программы спортивной подготовки допускаются для сдачи итоговой аттестации (комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки). Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по спортивному ориентированию в соответствии с периодом обучения. Лица, проходящие спортивную подготовку успешно сдавшие аттестацию по итогам года переводятся на следующий этап (год) подготовки.

Методические указания по организации тестирования

Цель: выявить уровень развития способностей и физических качеств обучающегося, а также их соответствие прогнозируемым результатам спортивной подготовки по спортивному ориентированию.

Задачи:

- определить уровень общей физической подготовленности обучающихся;
- выявить уровень специальных умений и навыков обучающихся;
- анализ реализации контрольно-переводных нормативов;
- соотношение прогноза и реальных результатов работы;
- выявление причин способствующих и препятствующих полноценной реализации спортивной подготовки;
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику спортивной подготовки.

Форма проведения: тестирование (упражнения по ОФП и СФП). Контрольно-переводные нормативы, представленные в данной программе, взяты на основании проекта Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование. Результаты фиксируются в протоколе, который является одним из отчётных документов. Результаты анализируются администрацией спортивной школы, соответственно с тренером-преподавателем по специальным параметрам.

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

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120

2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			20	15	20	15
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	27	24

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

Таблица 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "кросс"				

2.1.	Бег 3000 м с высокого старта	мин, с	не более	
			16.35	19.30
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "лыжная гонка"				
3.1.	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более	
			29.30	-
3.2.	Лыжная гонка (свободный стиль) 3 км	мин, с	не более	
			-	20.30
3.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			25	20
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "велокросс"				
4.1.	Индивидуальная гонка (велокросс) 10 км	мин, с	не более	
			29.30	35.40
4.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			25	20
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "спортивное ориентирование"

Таблица 15

№	Упражнения	Единица	Норматив
---	------------	---------	----------

п/п		измерения	юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "лыжная гонка"				
2.1.	Лыжная гонка (свободный стиль) 10 км	мин, с	не более	
			37.50	-
2.2.	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более	
			-	24.30
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "велокросс"				
3.1.	Индивидуальная гонка (велокросс) 20 км	мин, с	не более	
			46.30	-

3.2.	Индивидуальная гонка (велокросс) 10 км	мин, с	не более	
			-	25.40
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»				
4.1	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Не более	
			14.30	17.00
5. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "спортивное ориентирование"

Таблица 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	25
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,0

1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "лыжная гонка"				
2.1.	Лыжная гонка (свободный стиль) 10 км	мин, с	не более	
			35.00	-
2.2.	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более	
			-	19.40
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "велокросс"				
3.1.	Индивидуальная гонка (велокросс) 20 км	мин, с	не более	
			43.30	-
3.2.	Индивидуальная гонка (велокросс) 10 км	мин, с	не более	
			-	23.30
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»				
4.1	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17.30
4.2	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	-
5. Уровень спортивной квалификации				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

У. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Научно-методический журнал «Физическая культура».[Электронный ресурс].М., 2003-2014
<http://www.lib.sportedu.ru>
2. Журнал «Движение жизнь». .[Электронный ресурс].М.,2001-2014
http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm -журнал «Движение жизнь».
3. Официальный сайт Федерации спортивного ориентирования России.[Электронный ресурс].
<http://www.rufso.ru/>
4. Новости спортивного ориентирования.[Электронный ресурс]. М., 2004-2014 <http://start.sport.ru/what-is-o#orienteering-equip>
5. Спортивное ориентирование, туризм. .[Электронный ресурс]. Всеволожск, 2008-2014 <http://im-turist.ru/vsev-orientirovanie-section.html>

Список рекомендуемой литературы

Литература для педагога:

1. Алешин, В.М. Туристическая топография. [Текст]/ В.М.Алешин, А.В. Серебренников–М.: Профиздат, 1985
2. Борилькевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А.А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании.– С.–Петербург, 1994.
3. Васильев Н.Д. Подготовка спортсменов–ориентировщиков высокой квалификации: Учебное пособие. — Волгоград: ВГИФК, 1984.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.– М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте.– М.: Физкультура и спорт, 1977.
6. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие. – Смоленск: СГИФК, 1995.
7. Воронов Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие. – Смоленск: СГИФК, 1998.
8. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. – Смоленск, 1998.

-
9. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
 10. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур, 1995.
 11. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур, 1997
 12. Курилова, В.И. Туризм: Уч. пособие. [Текст] / В.И. Курилова – М.: Просвещение, 1988
 13. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков–разрядников.– М.: Физкультура и спорт, 1984.
 14. Лосев А.С. Журнал “О-вестник” 1991–1997 гг.
 15. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. – М.: ЦДЮТур, 1997.
 16. Магомедов А.М., Сафонова М.В. Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию
 17. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. – М.: ФСО РФ, 1997.
 18. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин. – М.: 000 «Издательство Астрель», 2002. – 864 с.
 19. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1990.

Литература для обучающихся и родителей:

1. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1982.
2. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
3. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.
4. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1987.
6. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
7. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. – М.: ЦДЮТур, 1996.
8. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 1997.

VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией,

осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.