Министерство образования и науки Челябинской области

государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Областная детско-юношеская спортивная школа»

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено  На Совете ГБУДО «ОДЮСШ»  от « » 20 г.  Протокол № | Утверждаю:  Директор ГБУДО ОДЮСШ»  /Ю.П. Логинов/  « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. |

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивное ориентирование»

Возраст обучающихся 8-17 лет

Срок реализации: 10 лет

Автор-составитель: Кучина Ольга Анатольевна,

тренер-преподаватель,

высшая квалификационная категория;

Жуков Михаил Юрьевич,

тренер-преподаватель,

высшая квалификационная категория

**Челябинск**

2018.

**ВВЕДЕНИЕ**

Дополнительная предпрофессиональная программа по спортивному ориентированию (далее-Программа) является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процессов на отделении «спортивное ориентирование» государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Областная детско-юношеская спортивная школа».

Программа составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», утвержденные  [приказом](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70426902/#0) Минспорта РФ от 12 сентября № 730 и с учетом основных положении и требований нормативных и правовых документов:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации",

- «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс»,

- "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008),

- «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125)

- «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта" Приказ Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России) от 12 сентября 2013 г. N 731

- Постановление ФСН СЗППБЧ от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- Устав ГБУДО «ОДЮСШ».

**Деятельность по Программе направлена на:**

* удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом,
* создание условий для физического воспитания и физического развития,
* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта — спортивное ориентирование,
* выявление, отбор одаренных детей,
* подготовка спортивного резерва,
* подготовка учащихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа предназначена для детей в возрасте 8 — 18 лет.

Период освоения программы - 8 лет. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на 2 этапах:

* этап начальной подготовки,
* тренировочный этап ( этап спортивной специализации)

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

1) **принцип комплексности**, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)

2) **принцип преемственности**, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) **принцип вариативности**, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

Программный материал для всех этапов подготовки распределён в соответствии с возрастными особенностями, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров–преподавателей.

**Пояснительная записка**

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

Ориентирование как вид спорта подходит для людей разных возрастов, способностей и интересов. Ориентирование - как индивидуальный, так и коллективный вид спорта. Оно способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, желанию достичь успеха, выработке уверенности в себе, самоутверждению, формирует дух товарищества и взаимовыручки.

Ориентированием, в отличие от других видов спорта, человек может заниматься и участвовать в соревнованиях в любом возрасте. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, от 10 лет и старше), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, - все это способствует популярности спортивного ориентирования.

Занятия спортивным ориентированием способствуют развитию познавательных процессов: оперативной памяти, логического мышления, предельной концентрации внимания, пространственного восприятия, глазомера, чувства направления, расстояния, интуиции. Человек в процессе занятий по данной программе развивает свои функциональные способности, психологическую устойчивость, Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок, умение принять оптимальное решение в сложной ситуации.

Соревнования по спортивному ориентированию проводятся в разных группах, которые могут быть сформированы как по возрастному принципу, так и по уровню мастерства участников. Сложность дистанции и её длина определяются по возрастной группе и сложности местности соревнований. При этом дистанция (маршрут) должна сочетать в себе сложности, которые спортсмен может преодолеть, имея умение ориентироваться и хорошую физическую подготовленность.

Соревнования по этому виду спорта проводятся не только летом, но и зимой (на лыжах), а так же в любую погоду, что требует от спортсмена разносторонних умений и навыков. Ориентировщику необходимо: уметь действовать в постоянно меняющихся условиях, владеть техникой бега по различной местности, а также техникой катания на лыжах, уметь быстро и правильно читать карту, сопоставлять ее с местностью, грамотно выбирать маршрут и распределять силы по дистанции.

Спортивное ориентирование требует от спортсмена высокого уровня выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств, адаптации к изменяющимся условиям местности и погоды.

Спортсмен ориентировщик в процессе прохождения маршрута подвергается не только большой физической но и умственной нагрузке. Проверяются на прочность и психологические качества: упорство, целеустремленность, стойкость в преодолении трудностей, воля к победе.

Подготовить столь разносторонне развитую личность спортсмена высокого класса возможно только в результате многолетних тренировок.

Данная программа предполагается обучение на двух этапах спортивной подготовки — начальной подготовки и спортивной специализации.

Основные задачи на различных этапах спортивной подготовки.

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальная наполняемость групп**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной   подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для   зачисления в   группы (лет) | Оптимальная наполняемость групп   (человек) | Максимальное кол-во чел в группе |
| Этап начальной   подготовки (НП) | До 3 лет | 8 | 12-15 | 20-25 |
| Тренировочный этап   (Т) | Начальная специализация  2 года | 10 | 10-12 | 15 |
| Углубленная специализация  3 года | 12 | 8-10 | 15 |
| совершенствование  спортивного мастерства | Без ограничений | 15 | 2 | 2 |

**II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебно- тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с календарным планом, рассчитанным на 46недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель для тренировок в спортивно – оздоровительном лагере, учебно-тренировочные сборы и по индивидуальным планам на период активного отдыха.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий  год обучения | НП | | | Тренировочный этап | | | | | ССМ |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | Весь период |
| Теоретическая, подготовка | 28  10% | 37  10% | 37  10% | 28  6% | 28  6% | 32  5% | 37  5% | 41  5% | 55  5% |
| Общая физическая подготовка | 41  15% | 40  10% | 40  10% | 61  11% | 61  11% | 64  10% | 74  10% | 83  10% | 110  10% |
| Специальная физическая подготовка | 27  10% | 37  10% | 37  10% | 60  11% | 61  11% | 72  12% | 88  12% | 99  12% | 132  12% |
| Избранный вид: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техническая подготовка | 110  40% | 147  40% | 147  40% | 220  40% | 220  40% | 264  41% | 294  40% | 331  40% | 442  40% |
| Специальные  навыки | 28  10% | 37  10% | 37  10% | 55  10% | 55  10% | 64  10% | 73  10% | 82  10% | 110  10% |
| Спортивное и специальное оборудование | 28  10% | 37  10% | 37  10% | 55  10% | 55  10% | 64  10% | 73  10% | 82  10% | 110  10% |
| Инструкторская и судейская практика | - | 11  3% | 11  3% | 22  4% | 22  4% | 26  4% | 29  4% | 33  4% | 44  4% |
| Самостоятельная работа | 11  4% | 14  4% | 14  4% | 33  6% | 33  6% | 39  6% | 44  6% | 50  6% | 66  6% |
| Соревновательная подготовка | 3  1% | 8  2% | 8  2% | 12  2% | 12  2% | 19  3% | 24  3% | 27  3% | 35  3% |
| Всего часов в год: | **312** | **416** | **416** | **624** | **624** | **728** | **832** | **936** | **1248** |

Самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий, в каникулярное время, время отпусков и командировок, в размере до 10 % от общего объема часов. Учебный план составлен в академических часах. В таблице указано соотношение объемов тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать

-на этапе начальной подготовки-2-х часов;

-на тренировочном этапе (этапе специализации)-3 –х часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства- 4-х часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов

**Нормативы объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапные нормативы | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | | | | | ССМ |
| Начальная специализация | | Углубленная специализация | | |
| 1 год | Свыше 1 года | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | Весь период |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 12 | 14 | 16 | 18 | 24 |
| Количество занятий в неделю (/максимальное) | 3/4 | 3/5 | 4/5 | 4/5 | 5/7 | 6/8 | 6/10 | 6 |
| Общее количество часов в год | **312** | **416** | **624** | **624** | **728** | **832** | **936** | **1248** |

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2 академических часов, в тренировочных группах не более 3-х академических часов, группах ССМ не более 4-х академических часов.

В каникулярное время, во время тренировочных сборов, количество тренировок в день возможно увеличивать, но не более чем указанное в таблице максимальное количество занятий в неделю.

Основными формами осуществления спортивной подготовки в ДЮСШ являются:

* групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
* тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;
* тестирование и контроль.

**II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.**

Для обучения по данной предпрофессиональной программе принимаются все желающие, выполнившие требования приемных нормативов и не имеющие противопоказаний для занятий в спортивной школе. Основными критериями при этом являются: способности к занятиям спортивным ориентированием, состояние здоровья, трудолюбие, дисциплинированность.

**Этап начальной подготовки.**

Данный этап рассчитан на 2 года обучения и базовой подготовки детей в возрасте от 8-11 лет. Дети приобретают первоначальные знания туристско-краеведческого направления, умения и навыки работы со спортивной картой на местности; знакомятся с природой окрестных лесов; приобретают туристские навыки и навыки личной безопасности, базовую подготовку по общефизической и специально-подготовке.

**Тренировочный этап**

Тренировочный этап подразделяется на 2 подэтапа, имеющих определенную направленность — начальная специализация и углубленная специализация.

**Этап начальной специализации (учебно-тренировочные группы 1-2 годов обучения) -** осуществление направленой специальной спортивной подготовки детей в возрасте 11-13 лет. Она предполагает дальнейшее познание тенденций развития спортивного ориентирования, освоение и совершенствование навыков ориентирования на местности, технико-тактической, функциональной и психологической подготовки; участие в соревнованиях.

**Этап углубленной специализации** рассчитана на 3 года подготовки спортсменов - ориентировщиков с выполнением спортивных разрядов. Подготовка направлена на увеличение функциональной нагрузки, психологической устойчивости, мотивации на высокий спортивный результат, совершенствование специальной подготовки, набор соревновательного опыта, развитие личностных качеств и творческого потенциала.

Практический материал программы изучается на групповых учебно-тренировочных занятиях как на местности, так и в спортзале, в зависимости от темы занятий и времени года, в процессе соревнований, а также при выполнении индивидуальных занятий.

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как на тренировке, и как самостоятельный урок. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия.

В процессе многолетней подготовки юных ориентировщиков необходимо учитывать закономерности физического развития, т.е. выносливости, силы, в быстроты, координационных способностей, функциональных возможностей различных систем организма. Наиболее благоприятным возрастом для развития выносливости, быстроты необходимых в ориентировании, является период до полового созревания, поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте уделять особое внимание на развитие этих качеств Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно.

До 11-12 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, укреплению мышц, которые в обычных условиях развиваются слабо. В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями.

В 14-15 лет происходит значительный прирост силы. В этот период можно применять отягощения весом 60-70% от максимального, избегая задержек дыхания, натуживания и предельного количества повторений упражнения. Воспитание силы в этот период в целом должно быть подчинено совершенствованию скоростно-силовых способностей, и лишь в 16-18 лет у юношей создаются благоприятные возрастные предпосылки направленного развития силовых способностей.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (10-12 лет) – благоприятная предпосылка для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные и спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений. В возрасте 13-15 лет значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14 до 17 лет.подготовка спортсменов и прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся, которые базируются на следующих методических положениях:

* строгая преемственность задач, средств, методов тренировки детей, подростков и юниоров,
* возрастание объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется (увеличивается удельный вес СФП и уменьшается ОФП),
* непрерывное совершенствование спортивной техники,
* неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов,
* планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом периодов полового созревания.

На этапе начальной подготовки преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости спортсмена-ориентировщика.  
 Эффективность тренировочного этапа обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и методикой физической подготовки занимающихся. Технические навыки формируются на фоне поступательного развития физических качеств. В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются, как правило, в облегченных условиях. На тренировочном этапе должно быть увеличение объема тренировочных нагрузок без форсирования интенсивности тренировки.

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

**3.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**3.2.1.Теоретическая подготовка**

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней теоретической подготовки, построен с учетом разновозрастных групп занимающихся и распределен на весь период обучении.

**Программный материал.**

***Тема 1.* Вводное занятие. Техника безопасности, правила поведения на занятиях**.

Основы безопасности проведения занятий в спортзале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в криминальной ситуации. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Нормы поведения на занятиях и соревнованиях.

*Т****ема 2*. История возникновения и развития спортивного ориентирования.**

Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и Кировской области. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Особенности климата Кировской области. Культура и традиции Вятского края.

***Тема 3.* Основы гигиены. Гигиенические требования при занятиях спортом.**

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания при занятиях спортивным ориентированием. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

***Тема 4.* Знакомство с терминологией в спортивном ориентировании.**

Топография, условные знаки, виды карт (спортивная, топографическая), компас, линейные ориентиры, грубый и точный азимут. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (зала, школьного двора, т. п.)

***Тема 5.* Правила соревнований.**

Положение о соревнованиях, виды соревнований, права и обязанности участников соревнований.

**План теоретической подготовки для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)**

Тема 1. **Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, гигиенические требования к экипировке спортсмена.**

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).  
 Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

***Тема 2.* История ориентирования, тенденции и перспективы развития спортивного ориентирования.**

Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России, Кировской области и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.  
***Тема 3.* Основы совершенствования спортивного мастерства.**

Техника лыжных ходов, передвижений по Массовые соревнования юных ориентировщиков. Формирование мотивации каждого обучающегося к занятиям спортивным ориентированием; определение факторов, влияющих на принятие решений спортсмена при движении по дистанции; постановка целей и задач перед спортсменом.

***Тема 4.* Физиологические основы спортивной тренировки**

Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования. Основы технико-тактической подготовки.

***Тема 5*. Питание спортсмена.**

Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Пищевые отравления и их профилактика.

**Тема 6. Приемы и способы ориентирования.**

Восприятие, проверка номера на контрольном пункте (КП) и отметка контрольной карточки Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Масштаб, измерение расстояния на местности и на карте. Составление простейших схем. Легенды. Карты летние и зимние.

**Тема 7. Анализ прохождения дистанции на соревнованиях по ориентированию. Чтение карт.**

Оценка выбранного пути движения спортсмена на дистанции; принятие правильных решений на дистанции; систематизация ошибок, корректировка технико-тактической подготовки.

**Тема 8 Правила соревнований**

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности участников соревнований, судей. Подготовка карточки участника; нанесение дистанции на карту.

**Тема 9. Основы туристской подготовки.**

Личное и групповое туристское снаряжение. 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.

**Тема 10 Первая, доврачебная помощь. Действия и способы оказания первой, доврачебной помощи пострадавшему.**

Особенности спортивных травм при занятиях спортивным ориентированием. Кровотечения, его виды и способы остановки. Вывихи. Повреждения костей – ушибы и переломы Оказание первой доврачебной помощи.

**3.2.1. Практическая подготовка**

**Этап начальной подготовки (2 года обучения)**

1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА(для всех этапов подготовки)

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие .упражнения. (ОРУ ) Физические качества: равновесия, гибкость, сила, быстрота, выносливость.

* *Упражнения на развития равновесия и координации движений.* Упражнение на полу. Па уменьшенной опоре, На гимнастической скамейке. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости и с поворотами. Сложность и дозировка упражнений повышается по мере роста подготовленности занимающихся.
* *Упражнения направленные на развитие гибкости.*

Упражнения в различных стойках, наклоны вперед, в стороны, назад, с различными положениями и движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением.

* *Упражнения на развитие силы.*

Всевозможные упражнения с предметами набивные мячи, гантели и др. ). Упражнения с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в висе, лазание по канату с помощью ног и без помощи. Метание камней из различных исходных положений ( вперед, через себя и т.д.) Варианты прыжков на двух и одной ноге.

*2.4.Упражнения, направленные на развитие быстроты.* Бег с макимальной скоростью на дистанции 20-100 метров, разновидности прыжков в максимальном темпе. ОРУ в максимальном темпе.

*2.5. Упражнения, развивающие общую выносливость.*Длительный, равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба и бег по песку, кочкам. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Ходьба и бег по мелководью и др.

*2.6. Общая физическая подготовленность -* Подвижные и спортивные игры и эстафеты, походы, плавание.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главное в физической подготовке ориентировщика — способность быстро пробегать большие расстояния по пересеченной местности. Для этого требуется следующее:

- развивать выносливость,

- отработать технику бега в кроссе,

- отработать технику передвижения на лыжах,

- развивать прыгучесть, силу, гибкость,

- привыкнуть к передвижению в сложных условиях (по мягкому грунту, болотам, подъемам и спускам, заросшим и труднопроходимым участкам).

В подготовке применяются специальные упражнения:

беговая и лыжная подготовка в различных зонах интенсивности;  
восстановительной, поддерживающей, развивающей, субмаксимальной, максимальной;

Упражнения на развитие выносливости

- беговая и лыжная подготовка в равномерном темпе по равнинной и

пересеченной, открытой и закрытой, заболоченной и песчаной местности;

- специальные беговые упражнения.  
Упражнения на развитие скорости и быстроты

- бег на короткие и средние дистанции на различном рельефе и местности;

- бег «челночный» с внезапной сменой направления;

- имитационные упражнения;

- специальные игровые упражнения.  
Упражнения на развитие гибкости, ловкости

- прыжки, многоскоки;

- упражнения на быстроту реакции, бег через естественные препятствия по лесу.

3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Держание карты, компаса.

- Сопоставление карты с местностью.

- Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояния на местности.

- Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.

- Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль 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.

4. 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.

5. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ .

Участие в соревнованиях предусматривается в соответствии с календарным планом спортивной школы, областным календарем спортивных мероприятий.

По окончании этапа начальной подготовки обучающиеся должны:

ЗНАТЬ:

* историю развития спортивного ориентирования в России, Кировской области.
* культуру и традиции Вятского края;
* особенности климата Кировской области;
* технику безопасности и обеспечение личной безопасности ;
* нормы поведения на занятиях и соревнованиях.
* влияние физических упражнений на организм;
* режим, питание, личная гигиена;
* технику бега и технику лыжных ходов;
* виды ориентирования;
* условные знаки, компас, топографическую и спортивную карту;
* ориентирование карты по компасу;
* линейные ориентиры, грубый и точный азимут;
* общие положения правил соревнований;
* права и обязанности участников соревнований;

УМЕТЬ:

ориентировать карту по компасу;

сопоставлять карту с местностью;

определять и расшифровать топознаки и условные знаки;

-определять стороны горизонта по местным признакам;

определять расстояние и двигаться по азимуту;

определять масштаб и точку стояния на карте и на местности;

укладывать рюкзак, разжигать костер и устанавливать палатку;

-соблюдать права и обязанности участников соревнований;

-выполнять нормы поведения на занятиях и соревнованиях;

-применять разные лыжные хода различных местах передвижения;

-правильно распределять силы на дистанции;

-рисовать простейшие схемы с применением топографических знаков;

-выбирать и убирать место привала.

**Тренировочный этап (начальная специализация — 2 года)**

1. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В подготовке применяются специальные упражнения:

беговая и лыжная подготовка в различных зонах интенсивности: восстановительной, поддерживающей, развивающей, субмаксимальной, максимальной.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику:

Упражнения на развитие выносливости

беговая и лыжная подготовка в равномерном темпе по равнинной и пересеченной, открытой и закрытой, заболоченной и песчаной местности;

кроссовый бег с имитацией в подъемы;

специальные беговые упражнения.  
Упражнения на развитие скорости и быстроты

бег на короткие и средние дистанции на различном рельефе и местности;

бег «челночный» с внезапной сменой направления;

специальные игровые упражнения.  
Упражнения на развитие гибкости, ловкости

прыжки, многоскоки, упражнения на быстроту реакции;

бег по лесной и пересеченной местности с естественными препятствиями.

2. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Технико-тактическая подготовка на данном этапе направлена на изучение и совершенствовании технических приемов ориентировщика на соревновательной и выше соревновательных скоростях (системное восприятие карты и местности, оценка района контрольного пункта, действие спортсмена при дефиците времени и информации). Использование «белых» карт на учебно-тренировочном полигоне, рельефных карт, фрагментов карт, дистанций по памяти и т.п.

- выполнение движения по азимуту,

- чтение карты на бегу,

- запоминание и воспроизведение карты,

- детальное чтение и воспроизведение карты вблизи КП,

- видение и взятие КП,

- уход с КП.

Совершенствование специальных качеств ориентировщика: чувство снега, чувство ритма, контроля темпа бега, предельной концентрации внимания, оперативного мышления, эффекта панорамного видения. Совершенствование лыжных ходов. Эффективное и рациональное их применение на дистанции.

3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ .

Участие в соревнованиях предусматривается в соответствии с календарным планом спортивной школы, областным календарем спортивных мероприятий.

По окончанию этапа начальной специализации обучающиеся должны:

ЗНАТЬ:

-историю развития спортивного движения в России, Кировской области;

-достижения российских спортсменов на Чемпионатах Мира и международных соревнованиях;

- технику безопасности и личной безопасности;

- предупреждение травматизма;

- гигиену и снаряжение ориентировщика в разных погодных условиях;

- влияние физических упражнений на работоспособность организма;

- упражнения на развитие силы, выносливости, скорости, гибкости, координации движений, ловкости, на расслабление;

- снаряжение на тренировку и соревнования;

- технику лыжных ходов;

- судейскую коллегию, стартовую и финишную бригады;

- ориентирование карты по компасу;

- линейные ориентиры, грубый и точный азимут;

- общие положения правил соревнований;

- права и обязанности участников соревнований;

- характеристику специальных качеств ориентировщика: умение читать карту, чувство расстояния, направления;

- особенности подготовки в наших климатических условиях;

- методы проведения контрольных нормативов по ОФП;

УМЕТЬ:

- ориентировать карту по компасу;

- сопоставлять карту с местностью;

- определять и расшифровать топознаки и условные знаки;

- определять стороны горизонта по местным признакам;

- определять расстояние и двигаться по азимуту;

- определять масштаб и точку стояния на карте и на местности;

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;

- выполнять нормы поведения на занятиях и соревнованиях;

- применять разные лыжные хода на различных местах передвижения;

- правильно распределять силы на дистанции;

-рисовать простейшие схемы с применением условных знаков спортивных карт;

- выбирать и выполнять упражнения на развитие определенных качеств и в различных зонах интенсивности,

- определить причины допущенных ошибок на дистанции;

- определять направление, расстояние согласно масштабу карты и контролировать направление своего движения на местности.

ИМЕТЬ НАВЫКИ:

работы с дидактическим материалом;

обеспечения личной безопасности;

правильного поведения на занятиях и соревнованиях;

владения физическими упражнениями;

работы с картой и компасом;

применения лыжных ходов;

правильного поведения в коллективе: взаимопомощи и взаимовыручки.

**Тренировочный этап, (углубленная специализация, 3 года)**

1. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

В подготовке применяются специальные упражнения:

1. Беговая и лыжная подготовка в различных зонах интенсивности; восстановительной, поддерживающей, развивающей, субмаксимальной, максимальной, фартлек – игра скоростей.

2. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику:

упражнения на развитие выносливости

- беговая и лыжная подготовка в равномерном темпе по равнинной и

пересеченной, открытой и закрытой, заболоченной и песчаной местности;

- кроссовый бег с имитацией в подъемы;

- специальные беговые и имитационные упражнения.

упражнения на развитие скорости и быстроты

- бег на короткие и средние дистанции на различном рельефе и местности;

- бег «челночный» с внезапной сменой направления по лесному массиву;

- специальные игровые упражнения.

упражнения на развитие гибкости, ловкости

- прыжки, многоскоки, упражнения на быстроту реакции;

- бег по лесу с преодолением естественных препятствий.

2. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Технико-тактическая подготовка на данном этапе направлена на:

Совершенствование технических приемов ориентировщика на соревновательной и предельных скоростях (системное восприятие карты и  
местности, оценка района контрольного пункта, действие спортсмена при дефиците времени и информации). Использование «белых» карт, рельефных карт, фрагментов карт, дистанций по памяти на различных полигонах и т. п.

Совершенствование специальных качеств ориентировщика: чувство снега, чувство ритма, контроля темпа бега, предельной концентрации внимания, оперативного мышления, эффекта панорамного видения. Совершенствование лыжных ходов. Эффективное и рациональное их применение на дистанции относительно рельефа и градации лыжней.

1. **Техника спортивного ориентирования.**

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

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

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

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

Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи гори­зонталей.

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

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

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

Дальнейшее изучение техники классических лыжных ходов (обучение

подседанию, отталкиванию, активной постановке палок). Знакомство с ос­новными элементами конькового хода. Обучение преодолению подъемов скользящим и беговым шагом. Обучение торможению «плугом», упором, поворотом, падением. Элементы слаломной подготовки.

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

Методы развития у спортсменов-ориентировщиков специализированных восприятий — расстояния, скорости и направления движения.

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

**Тактика спортивного ориентирования**

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.

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

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.

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

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

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

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

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

Тактические действия после получения карты и до момента старта.

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

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

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

**УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ** .

Участие в соревнованиях предусматривается в соответствии с календарным планом спортивной школы, областным календарем спортивных мероприятий.

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.

На этапе начальной подготовки обучающиеся должны принять участие в течении года в 2-3 соревнованиях по ОФП и в группе НП-1 : 1-2 соревнова­ниях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе, в группе НП-2: 2-3 соревнованиях по спортивному ориентированию, в группе НП-3: 3-4 соревнованиях по спортивному ориентированию.

Обучающиеся 1-го года обучения в ТГ в течение учебного года должны принять участие в 2-3 соревнованиях по ОФП и кроссу и 4-5 соревнова­ниях по ориентированию.

Обучающиеся 2-го года обучения в ТГ в течение учебного года должны принять участие в 2-3 соревнованиях по ОФП и кроссу и 4-5 соревно­ваниях по ориентированию.

Обучающиеся 3-го года обучения в ТГ в течение сезона должны принять участие в 2-3 соревнованиях по ОФП и кроссу и в 5-6 соревнованиях по ориентированию.

Обучающиеся 4-го года обучения в ТГ в течение сезона должны принять участие в 2-3 соревнованиях по кроссу и в 5-6 соревнованиях по ориен­тированию.

Обучающиеся 5-го года обучения в ТГ в течение сезона должны принять участие в 3-4 соревнованиях по кроссу и в 5-6 соревнованиях по ориен­тированию.

Обучающиеся групп ССМ -1,2 годов обучения в течение сезона должны принять участие в 4-5 соревнованиях по кроссу и 6-8 соревнованиях по спортивному ориентированию

По окончанию этапа углубленной специализации обучающиеся должны:

ЗНАТЬ:

-историю развития спортивного движения в России, Кировской области:

- технику безопасности и обеспечение личной и коллективной безопасности;

- предупреждение травматизма;

- гигиену и снаряжение ориентировщика в разных погодных условиях;

- объективные и субъективные данные самоконтроля;

- упражнения на развитие силы, выносливости, скорости, гибкости, координации движений, ловкости, на расслабление и восстановление;

- способы совершенствования техники лыжных ходов;

- режим, питание, личная гигиена, способы восстановления;

-функции, права и обязанности Главной судейской коллегии;

- принципы составления Положений о соревнованиях;

- права и обязанности участников соревнований;

-обеспечение безопасности в соревнованиях по выбору, на маркированной трассе, заданного направления, эстафетных гонок;

-характеристику специальных качеств ориентировщика: умение читать карту, чувство расстояния, направления;

- особенности подготовки в наших климатических условиях;

- легенды, основы составления спортивных карт.

УМЕТЬ:

- выполнять нормы поведения на занятиях и соревнованиях;

- определять и расшифровать топознаки и условные знаки;

- определять стороны горизонта по местным признакам;

- определять расстояние и двигаться по азимуту;

- определять масштаб и точку стояния на карте и на местности;

- рисовать простейшие схемы с применением условных знаков;

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;

- выбирать и выполнять упражнения на развитие определенных качеств и в различных зонах интенсивности;

- применять разные лыжные хода различных местах передвижения;

- правильно распределять силы на дистанции;

- определять направление, расстояние и контролировать свое движение;

- анализировать свой путь передвижения по дистанции;

- определить причины допущенных ошибок на дистанции;

- работать с протоколами соревнований;

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам **убеждения.** Убеждение, во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобраны аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

Важным методом нравственного воспитания является **поощрение** юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера или команды. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является **наказание,** выраженное в осуждении, отрицательной оценки поступков и действий. Виды наказаний разнообразны: замечание, разбор поступка в коллективе, отстранение от соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков и действий.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя.

Особое место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступлений, поведения и высказываний воспитанника, тренер может сделать вывод, насколько у него выражены волевые качества. Так как именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и уровень психологической подготовленности лыжника, его личностные качества.

**Психологическая подготовка** - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Процесс планирование психологической подготовки построен по «негативному принципу» - нацелен на избавление от «ошибок ориентирования». Между тем, ошибки ориентирование — только следствие недоработки в технической подготовке, невыполнение учебных программ. Ошибка бывает только случайной. Так называемые «систематические ошибки» данного спортсмена — не ошибки, а недостатки техники, явившиеся результатом неполного прохождения или полного отсутствия технико-тактической подготовки в системе тренировочного процесса.

К основным направлениям психологической подготовки относится:

* обеспечение уверенности в правильности подготовки,
* настройка на старт, идеомоторная тренировка,
* устойчивость к соперникам,
* устойчивость к сбивающим факторам,
* волевая подготовка — умение не расслабляться до конца дистанции,
* умение делать правильные выводы из своего результата и результатов соперников.

**Инструкторская и судейская практика**

Привитие инструкторских и судейских навыков можно начинать с первого года обучения в учебно-тренировочной группе. Формы проведения занятий: беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия. На первом году обучения в УТГ занимающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминоло­гией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых **и** порядковых упражнений.

Необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных приемов. Занимающиеся должны уметь со­ставить конспект занятий и провести вместе с тренером разминку в груп­пе, следить за соблюдением правил техники безопасности в группе.

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

**Тренировочный этап.**

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

Проведение подготовительной и заключительной части занятия. Размин­ка перед соревнованиями. .

**Группы совершенствования спортивного мастерства.**

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

Разработка конспектов занятий и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл. Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и ТГ 1-2-го года обучения.

Организация и судейство школьных и городских соревнований по спортивному ориентированию.

**Восстановительные мероприятия**

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

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

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, пси-хорегулирующие воздействия, положительные эмоции.

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

Особенности применения восстановительных средств на различных эта­пах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных ме­роприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочных сборов.

**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

**Врачебный (медицинский) контроль.**

Главная задача врачебного контроля - обеспечение правильности и эффективности тренировочных занятий и спортивных мероприятий. Врачебный контроль призван исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия от занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся. Врачебный контроль является обязательным условием предупреждения травматизма в процессе физического воспитания учащихся.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям лыжными гонками и участию в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — фельдшером ДЮСШ, врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров .

Обучабщиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства ежегодно проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

**Педагогический контроль.**

Педагогический контроль - процесс получения информации о влиянии занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся с

целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Практическая реализация педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание занятий. Такие проверки позволяют вести систематический учет наиболее важным направлениям:

1) степень усвоения техники двигательных действий;

2) уровень развития физических качеств;

3) уровень освоения программного материала.

К методам педагогического контроля относятся: анкетирование занимающихся; анализ рабочей документации тренировочного процесса; педагогические наблюдения во время занятий; регистрацию функциональных и других показателей; тестирование различных сторон подготовки.

Контроль за технической и физической подготовленностью существляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основные формы  **аттестации являются:**

**- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства),**

- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)

- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

**Методические указания по организации промежуточной аттестации.**

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

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

**Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения**

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

**На этап начальной подготовки** зачисляются учащиесяобщеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 8 - летнего возраста, желающие заниматься спортивным ориентирование, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

**Группы тренировочного этапа** формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 2 лет), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод учащихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

* определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
* определение технической подготовленности.
* уровень спортивного мастерства.
* участие в спортивных соревнованиях

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения, ДЮСШ, др. официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке для индивидуального отбора на этап начальной подготовки 1 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| упражнения | юноши | девушки |
| Бег на 30 м | 6,2 с | 6,4 |
| Прыжок в длину с места | 110 см | 100 см. |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 6 | 5 |
| Подъем туловища, лежа на спине | 8 | 7 |

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке для перевода**

**на этап начальной подготовки (2,3 год обучения**)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| упражнения | юноши | | девушки | |  |
|  |
| 2 год | 3 год | 2 год | 3 год |  |
|  |
|  |
|  |
| Бег на 30 м | 6,0 с | 5,8 с | 6,2 | 6,0 |  |
|  |
|  |
| Прыжок в длину с места | 120 см | 130 см | 110 | 120 |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа | 8 | 10 | 6 | 8 |  |
|  |
|  |
| Подъем туловища,  лежа на спине | 10 | 12 | 9 | 10 |  |
|  |
|  |
|  |

Нормативы по общей и специальной физической подготовке для перевода

на тренировочный этап (1-5 гг. обучения)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | юноши | | | | | девушки | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Бег на 60 м | 11,0с | 10,5с | 10,1с | 9,8с | 9,5с | 11,8 | 11,5с | 11,2с | 10,9с | 10,7с |
| Прыжок в длину с места | 140 | 150 | 160 | 170 | 180 | 130 | 140 | 150 | 155 | 160 |
| Бег 800 м |  |  |  |  |  | 5,00 | 4,30 | 4,00 | 3,45 | 3,30 |
| Бег 1000 м | 5,30 | 4.550 | 4.20 | 4.00 | 3.40 |  |  |  |  |  |
| Кросс 3000 м |  |  | 13.10 |  |  |  |  | 15.10 | 14.20 | 13.20 |
| лыжная гонка 5 км |  |  | 29.20 |  |  |  |  | 33.00 | 30.20 | 27.50 |
| Кросс 5000 м |  |  |  | 20.50 | 19.30 |  |  |  |  |  |
| лыжная гонка 10 км |  |  |  | 46.15 | 39.30 |  |  |  |  |  |

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке для перевода**

**на этап совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | юноши | | девушки | |
| 1 | 2 | 1 | 2 |
| Бег на 100 м | 14,0с | 13,5с | 15,5с | 14,8с |
| Прыжок в длину  с места | 185 | 190 | 165 | 170 |
| Бег 1000 м |  |  | 4.10 | 3.50 |
| Бег 1500 м | 5.10 | 4.50 |  |  |
| Кросс 3000 м |  |  | 12.50 | 12.30 |
| лыжная гонка 5 км |  |  | 24.10 | 20.50 |
| Кросс 5000 м | 18.30 | 18.00 |  |  |
| лыжная гонка 10 км | 37.50 | 36.30 |  |  |

Предметные области – избранный вид спорта (спортивное ориентирование), теория и методика физической культуры и спорта, специальные навыки, спортивное и специальное оборудование

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап обучения | год обучения | Избранный вид спорта | | теория и методика ФКиС | специальные навыки | спортивное и специальное оборудование |
| разряд | техническое мастерство |
| начальная подготовка | 1 | - | обязательная техническая программа | зачет | зачет | зачет |
| 2 | - | зачет | зачет | зачет |
| 3 | - | зачет | зачет | зачет |
| тренировочный этап | 1 | 2 ю. | зачет | зачет | зачет |
| 2 | 1 ю. | зачет | зачет | зачет |
| 3 | 3 | зачет | зачет | зачет |
| 4 | 3- 2 | зачет | зачет | зачет |
| 5 | 2 - 1 | зачет | зачет | зачет |
| совершенствование спортивного мастерства | 1 | кмс | зачет | зачет | зачет |
| 2 | подтверждение  кмс | зачет | зачет | зачет |

**Обязательная техническая программа**

|  |  |
| --- | --- |
| **этап** | Описание элементов |
| НП-1 | Условные знаки спортивных карт, масштабы спортивных карт Ориентирование вдоль линейных ориентиров. |
| НП-2 | Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Ориентирование карты по компасу, ориентирование с использованием линейных и площадных ориентиров. |
| НП -3 | Азимут, снятие азимута с карты, ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами измерение расстояние на местности, действия при потере ориентировки. |
| тренировочный - 1 | Планирование пути прохождения дистанции по линейным ориентирам Ориентирование с использованием тормозных ориентиров |
| тренировочный - 2 | Технические приемы ориентирования (грубый азимут, точный азимут, точечное ориентирование), Понятия: дополнительная привязка, последняя привязка, задняя привязка. |
| тренировочный - 3 | Специальные качества ориентировщика: умение читать карту, чувство расстояния, чувство направления. |
| тренировочный - 4 | Ориентирование с использованием крупных форм рельефа, Движение по азимуту, выбор пути движения между КП. |
| тренировочный - 5 | Выполнение приемов грубого, точного, опережающего чтения карты.  использование предстартовой информации |
| ССМ-1 | Тактические действия на месте соревнований перед стартом, после получения карты и в момент старта, сбивающие факторы, воздействующие на ориентировщика во время преодоления соревновательной дистанции. Чтение карты с одновременным слежением за местностью, контроль расстояния, и направления. Выполнение зарисовки пройденного пути. |
| ССМ-2 | Взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по азимуту и расстоянию, без компаса, приемы и методы повышения умственной работоспособности, планирование и постановка тренировочных дистанций. Выполнение упражнений для развития чувства дистанции и времени Планирование по карте беговых и технических дистанций как для летнего, так и для зимнего ориентирования |

**Техника безопасности в спортивном ориентировании.**

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

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

***Примерная инструкция по технике безопасности***

Общие положения

* 1. При проведении учебно-тренировочных занятий на местности возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- изменение установленного маршрута, самовольное оставление места расположения группы;

- травмирование ног при движении без обуви, без брюк, а также при неправильных приемах по различным формам рельефа;

Укусы животными, пресмыкающимися и насекомыми.

- отравления ядовитыми растениями, плодами, грибами;

- Заражения желудочно-кишечными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов

* 1. При проведении учебно-тренировочного занятия должны быть предусмотрены мероприятия, обеспечивающие безопасность учащихся.
  2. Ответственность за обеспечение безопасности на учебно-тренировочном занятии возлагается на тренера-преподавателя.
  3. При несчастном случае тренер – преподаватель обязан немедленно сообщить директору КСДЮШОР.
  4. При возникновении ситуации, угрожающей безопасности учащихся, учебно-тренировочное занятие должно быть отложено, а уже начавшееся занятие - прервано.
  5. Для оказания доврачебной помощи обязательно иметь при себе медицинскую аптечку с набором медикаментов и перевязочных средств.

Требования безопасности

2.1 Все участники должны пройти соответствующую подготовку, инструктаж, медицинский осмотр и предоставить справку о состоянии здоровья.

2.2. Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде. Для предотвращения травм (укусов, царапин и т.д.) надеть брюки.

2.3. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания тренера, самостоятельно не изменять установленный маршрут движения, самовольно не отлучаться от места расположения группы.

2.4. Общая продолжительность учебно-тренировочного занятия составляет 4-6 часов.

2.5. При движении не снимать обувь не ходить босиком.

2.6. Для питья использовать только питьевую воду.

2.7. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать тренера об ухудшении состояния здоровья или травмах.

Требования безопасности в аварийных ситкациях

3.1. При укосе ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми, при получении травмы или заражении желудочно-кишечными заболеваниями оказать первую помощь, отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации спортивной школы.

Требования безопасности по окончании занятия

4.1. Проверить по списку наличие участников в группе.

4.2. Проверить наличие, привести в порядок (постирать, посушить, отремонтировать и пр.) специальное снаряжение.

Правила безопасности.

5.1 При учебно-тренировочном занятии по спортивному ориентированию учащиеся встречаются с определенными опасностями (разнообразные формы рельефа, особенности растительного покрова, погодные условия, представители животного мира и т.д.). Тренерам – преподавателям и учащимся необходимо их знать и соблюдать меры предосторожности и обеспечения безопасности:

5.2. ***Скальные обрывы.*** Контрольные пункты не ставят над обрывами, учащимся не следует приближаться к верхней части обрыва.

5.3***. Места расчистки молодых посадок.*** После расчистки остается много острых пней, невидимых в траве. На таких участках надо снижать скорость, двигаться осторожно.

5.4. ***Труднопроходимые болота, реки, пруды.*** К показанным на карте труднопроходимым болотам, рекам, прудам не приближаться, не входить в них.

5.5. ***Завалы из деревьев***. Не прятаться , не перелезать.

5.6. ***Крапива, колючий кустарник.*** Одевать защитную беговую одежду, не влезать в чащу.

5.7. ***Насекомые и дикие животные.***

Клещи. В весенне-летний период производить само- и взаимо осмотры каждые 30 минут на предмет выявления клещей. После тренировок и прохождения дистанций осмотр проводить непосредственно на финише. Иметь репелленты и применять их согласно инструкции по применению. Строго соблюдать Инструкцию по технике безопасности в условиях риска заражения и заболевания клещевым энцефалитом.

Шмели и осы. Не трогать, не разрушать гнезда.

Змеи. Не приближаться, не наступать , руками не брать.

Лоси. Не приближаться. В руки взять большую палку.

5.8. ***Участки полей.*** Не влезать на скирды соломы, сена (там могут быть змеи)

5.9. ***Ограды из колючей проволоки.*** Не пытаться подлазить или перелазить через такие ограды.

5.10. ***Неблагоприятные погодные условия.***

При выходе в лес на несколько часов или дней иметь средства для укрытия от дождя, ветра. Иметь сменную обувь, носки, одежду.

5.11. ***Питание.*** Не употреблять в пищу неизвестные ягоды, не собирать неизвестные грибы. Использовать в пищу только свежие продукты. Не брать с собой продукты с просроченным сроком годности.

5.12. ***Группы отдыхающих в лесу людей.*** Не приближаться, особенно если бегают собаки без поводка. Не вступать в переговоры

**Перечень материального обеспечения тренировочного процесса при проведении занятий по спортивному ориентированию в природной среде**:

* дневник тренировок;
* секундомер;
* спальный мешок;
* коврик «каремат»;
* рюкзак туристский;
* кроссовки, спортивная одежда по сезону.

**2. Специальное снаряжение**:

- лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки (в зимнее время года);

- планшет для спортивного ориентирования;

- компас;

- спортивная карта района;

- карточка.

**3. Бивуачное оборудование:**

* палатки;
* набор котлов;

- костровое оборудование;

- газовая горелка с газовыми баллонами;

- тенты от дождя.

Все снаряжение должно иметь сертификат качества и результаты тестирования.

**Перечень информационного обеспечения**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Байковский Ю. В. Метод оценки рискованности поведения спортсменов- экстремалов / Ю. В. Байковский, Д. С. Сушко // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта, 2010, № 1 (16). – М.: Анита-пресс, 2010. – 80 с. |
|  | Близневская В.С. Спортивное ориентирование летом и зимой: Учеб. Пособие [Текст] / В.С. Близневская, А.Ю. Близневский, В.Н. Юдаков. Красноярск: ЦПУ КГТУ, 2001. – 94с. |
|  | Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования [Текст]: монография / В.П.Бурцев. – М.: ФЦДЮТиК, 2007. - 120с. |
|  | Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование [Текст]: Учеб.пособие для вузов / Л.А. Вяткин, Е.В.Сидорчук, Д.Н.Немытов. - 2-е изд.,доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 208с. |
|  | Глухов Н.А. Точки на карте [Текст]: учеб. / Н.А.Глухов. - М.:Академпринт,2007. |
|  | Дьяков, А.С. Спортивное ориентирование: Учебно-методическое пособие. [Текст] / А.С. Дьяков, А.Ю. Яговкин. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004. – 20 с. |
|  | Казанцев С.А. Теория и методика спортивного ориентирования [Текст]: учебно-методическое пособие / С.А.Казанцев. - С-ПБ ГУФК. 2007. |
|  | Константинов, Ю.С. Уроки ориентирования [Текст]: Учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. – М.: ФЦДЮТиК, 2005. -328 с. |
|  | Константинов, Ю.С. Спортивное ориентирование: правила соревнований / Ю. С. Константинов и др..- М.: Сов.спорт, 2005.- 126 с. |
|  | Майоркина, И.В. Обучение студентов вузов спортивному ориентированию: учеб. пособие/ И. В. Майоркина.- Омск: Изд-во ОмГУ, 2009.- 92 с. |
|  | Мухина О.В., Налетов Д.В., Прохоров А.М. Как провести соревнования по спортивному ориентированию [Текст]: Учебно-методическое пособие / О.В. Мухина Д.В. Налетов, А.М. Прохоров ВГУ, Воронеж, 2008. |
|  | Пепеляев Е.П. Спортивное ориентирование в Вооруженных силах [Текст]: Учеб.пособие для вузов / Е.П. Пепеляев. Академпринт, М, 2008. |
|  | [Родионов, А.В.](http://www.kniga.ru/authors/section/181729/) Психология деятельности в экстремальных условиях: Учебное пособие для вузов (под ред. Блеера А.Н.) [Текст]/ А.В. Рожионов, В.Ф. Сопов, В.Н. Непопалов. – М.: Академия, 2008. – 256с. |

Перечень интернет ресурсов:

Официальный сайт Министерства по физической культуре спорта и туризму Челябинской области. Режим доступа <http://www.chelsport.ru/>.

Официальный сайт Министерства образования и науки Челябинской области. Режим доступа: <http://minobr74.ru/ru/>.

Управление по физической культуре, спорту и туризму Администрации города Челябинска. Режим доступа: <http://74-sport.ru/>

Официальный сайт ГБУДО «ОДЮСШ»: <http://одюсш74.рф/obrazovanie.html>

Официальный сайт спортивное ориентирование Челябинской области: <http://o-chel.ru/>

Приложение

**Рекомендации по планированию тренировочного процесса**

**на тренировочном этапе 1-2 годов обучения.**

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

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

Годовой план учебно-тренировочных занятий юных спортсменов-ориентировщиков при наличии зимнего и летнего соревновательного се­зона состоит из двух подготовительных, двух соревновательных и пере­ходного периода (на учебно-тренировочном этапе подготовки нецелесо­образно проводить специализацию на «летников» и «зимников»). Для всех групп спортсменов, проживающих в бесснежных районах, и на эта­пе спортивного совершенствования рекомендуется трехпериодный годи­чный план подготовки.

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

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

**Классификация интенсивности тренировочных нагрузок**

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

**План**

**построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 1-го года обучения в ТГ**

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

**План**

**построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 2-го года обучения в ТГ**

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

**Рекомендации по планированию тренировочного процесса**

**на тренировочном этапе (3-5 годы обучения).**

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

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

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

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

**План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков**

**3-го года обучения в ТГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатель подготовки | Подготови­тельный период | | | Зимний соревнова­тельный | | | Подгото­вительный период | | Летний соревновательный период | | | | Всего за год |
| X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX |  |
| Тренир. дней | 17 | 19 | 19 | 25 | 22 | 16 | 23 | 24 | 22 | 18 | 18 | 17 | 240 |
| Тренировок | 17 | 19 | 22 | 28 | 24 | 16 | 28 | 26 | 24 | 20 | 19 | 19 | 262 |
| Бег, км I зона | 90 | 95 | 50 | 23 | 19 | 19 | 100 | 120 | 80 | 60 | 60 | 80 | 806 |
| II зона | 60 | 70 | 15 | 20 | 23 | 15 | 60 | 95 | 115 | 108 | 85 | 50 | 716 |
| III зона | 14 | 18 | 5 | 7 | 8 | 6 | 12 | 23 | 25 | 30 | 32 | 22 | 202 |
| IV зона | 4 | 5 | - | - | - | - | 6 | 8 | 5 | 8 | 9 | 4 | 49 |
| СБУ,км | 2 | 2 | - | - | - | - | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 27 |
| Всего | 170 | 190 | 70 | 50 | 50 | 40 | 190 | 250 | 230 | 210 | 190 | 160 | 1800 |
| Лыжи, км I зона | - | - | 90 | 90 | 70 | 50 | - | - | - | - | - | - | 300 |
| II зона | - | - | 50 | 85 | 85 | 26 | - | - | - | - | - | - | 246 |
| III зона | - | - | 15 | 17 | 19 | 12 | - | - | - | - | - | - | 63 |
| IV зона | - | - | 5 | 8 | 6 | 2 | - | - | - | - | - | - | 21 |
| Всего | - | - | 160 | 200 | 180 | 90 | - | - | - | - | - | - | 630 |
| Общий объем, км | 170 | 190 | 230 | 250 | 230 | 130 | 190 | 250 | 230 | 210 | 190 | 160 | 2430 |

**План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 4-го года обучения в ТГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатель  подготовки | Подготови­тельный период | | | Зимний соревнова­тельный | | | Подгото­вительный период | | Летний соревновательный период | | | | Всего  за год |
| X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX |
| Гренир. дней | 19 | 21 | 23 | 26 | 24 | 18 | 24 | 26 | 24 | 20 | 20 | 19 | 264 |
| Тренировок | 19 | 23 | 25 | 30 | 28 | 18 | 26 | 29 | 26 | 22 | 22 | .20 | 288 |
| Бег, км I зона | 94 | 59 | 34 | 22 | 20 | 18 | 116 | 159 | 121 | 58 | 74 | 85 | 860 |
| II зона | 80 | 90 | 30 | 20 | 20 | 10 | 80 | 120 | 140 | 150 | 110 | 60 | 910 |
| III зона | 16 | 20 | 6 | 8 | 10 | 2 | 14 | 26 | 28 | 34 | 36 | 24 | 224 |
| IV зона | 7 | 9 | - | - | - | - | 8 | 11 | 6 | 14 | 16 | 7 | 78 |
| СБУ, км | 3 | 2 | - | - | - | - | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 28 |
| Всего | 200 | 180 | 70 | 50 | 50 | 30 | 220 | 320 | 300 | 260 | 240 | 180 | 2100 |
| Лыжи, км I зона | - | 30 | 80 | 100 | 86 | 42 | - | - | - | - | - | - | 338 |
| II зона | - | 30 | 110 | 115 | 100 | 28 | - | - | - | - | - | - | 383 |
| III зона | - | - | 12 | 23 | 25 | 26 | - | - | - | - | - | - | 86 |
| IV зона | - | - | 8 | 12 | 9 | 4 | - | - | - | - | - | - | 33 |
| Всего | - | 60 | 210 | 250 | 220 | 100 | - | - | - | - | - | - | 840 |
| Общий объем, км | 200 | 240 | 280 | 300 | 270 | 130 | 220 | 320 | 300 | 260 | 240 | 180 | 2940 |

**План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков**

**5-го года обучения в ТГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатель подготовки | Подготови­тельный период | | | Зимний соревнова­тельный | | | Подгото­вительный период | | Летний соревновательный период | | | | Всего за  год |
| X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX |
| Тренир. дней | 19 | 22 | 24 | 28 | 24 | 19 | 26 | 286 | 26 | 22 | 22 | 20 | 280 |
| Тренировок | 19 | 26 | 28 | 30 | 24 | 19 | 32 | 30 | 28 | 24 | 24 | 20 | 304 |
| Бег, км I зона | 104 | 80 | 30 | 30 | 20 | 20 | 124 | 140 | 132 | 116 | 100 | 90 | 986 |
| II зона | 120 | 100 | 30 | 30 | 30 | 10 | 142 | 166 | 156 | 136 | 126 | 102 | 1148 |
| III зона | 25 | 28 | 10 | 10 | 10 | - | 34 | 38 | 37 | 38 | 34 | 26 | 290 |
| IV зона | 8 | 10 | - | - | - | - | 8 | 12 | 10 | 16 | 16 | 8 | 88 |
| СБУ,км | 3 | 2 | - | - | - | - | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 28 |
| Всего | 260 | 220 | 70 | 70 | 60 | 30 | 310 | 360 | 340 | 310 | 280 | 230 | 2540 |
| Лыжи, км I зона | - | 50 | 110 | 128 | 110 | 40 | - | - | - | - | - | - | 438 |
| II зона | - | 50 | 120 | 148 | 130 | 30 | - | - | - | - | - | - | 478 |
| III зона | - | - | 22 | 30 | 30 | 26 | - | - | - | - | - | - | 108 |
| IV зона | - | - | 8 | 14 | 10 | 4 | - | - | - | - | - | - | 36 |
| Всего | - | 100 | 260 | 320 | 280 | 100 | - | - | - | - | - | - | 1060 |
| Общий объем, км | 260 | 320 | 330 | 390 | 340 | 130 | 310 | 360 | 340 | 310 | 280 | 230 | 3600 |

**ПЛАН ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ В ГРУППАХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЛЫЖНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатель подготовки | Подготовительный период | | | | | | | | Соревновательный | | | | Всего за год |
| IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII | I | 'П | III |
| Тренир. дней | 21 | 23 | 24 | 25 | 28 | 25 | 24 | 24 | 28 | 27 | 24 | 19 | 292 |
| Тренировок | | 21 | 28 | 34 | 38 | 40 | 34 | 30 | 30 | 38 | 34 | 32 | 19 | 378 |
| Бег, км I зона | 80 | 56 | 60 | 50 | 100 | 56 | 58 | 60 | 40 | 30 | 30 | 30 | 650 |
| II зона | 80 | 70 | 72 | 66 | 134 | 120 | 100 | 20 | - | - | - | - | 662 |
| III зона | 20 | 24 | 28 | 30 | 30 | 30 | 20 | - | - | - | - | - | 182 |
| IV зона | - | 6 | 8 | 12 | 14 | 10 | 10 | - | - | - | - | - | 60 |
| Имитация, км | - | 4 | 12 | 22 | 22 | 14 | 12 | - | - | - | - | - | 86 |
| Всего | 180 | 160 | 180 | 240 | 300 | 230 | 200 | 80 | 40 | 30 | 30 | 30 | 1700 |
| Лыжероллеры, км  I зона | - | 30 | 70 | 70 | 62 | 70 | 60 | - | - | - | - | - | 362 |
| II зона | - | 40 | 50 | 60 | 82 | 100 | 80 | - | - | - | - | - | 412 |
| III зона | - | 6 | 16 | 22 | 28 | 32 | 14 | - | - | - | - | - | 118 |
| IV зона | - | 4 | 4 | 8 | 8 | 8 | 6 | - | - | - | - | - | 38 |
| Всего | - | 80 | 140 | 160 | 180 | 210 | 160 | - | - | - | - | - | 930 |
| Лыжи, км I зона | - | - | - | - | - | - | - | 90 | 170 | 160 | 140 | 120 | 680 |
| II зона | - | - | - | - | - | - | - | 100 | 240 | 160 | 145 | 100 | 745 |
| III зона | - | - | - | - | - | - | - | 20 | 50 | 80 | 80 | 80 | 310 |
| IV зона | - | - | - | - | - | - | - | 10 | 20 | 30 | 25 | 20 | 105 |
| Всего | - | - | - | - | - | - | - | 220 | 480 | 430 | 390 | 320 | 1840 |
| Общий объем, км | 180 | 240 | 320 | 400 | 480 | 440 | 360 | 300 | 520 | 460 | 420 | 350 | 4470 |

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

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

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

**ПЛАН ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ В ГРУППАХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРТСВА, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЛЕТНЕМ ОРИЕНТИРОВАНИИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатель подготовки | Подготовительный | | | | | Соревновательный период | | | | | | | Всего за год |
| XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X |
| Тренир. дней | 22 | 24 | 26 | 21 | 25 | 27 | 27 | 26 | 23 | 27 | 25 | 21 | 290 |
| Тренировок | 20 | 29 | 36 | 24 | 38 | 40 | 34 | 34 | 30 | 34 | 30 | 21 | 370 |
| Бег, км I зона | 50 | 60 | 90 | 50 | 100 | 170 | 140 | 150 | 110 | 160 | 140 | 70 | 1290 |
| II зона | 70 | 92 | 200 | 50 | 140 | 222 | 216 | 200 | 150 | 220 | 202 | 96 | 1858 |
| III зона | 26 | 30 | 64 | 30 | 60 | 102 | 92 | 86 | 60 | 94 | 84 | 40 | 768 |
| IV зона | - | 12 | 16 | 10 | 16 | 26 | 22 | 22 | 18 | 24 | 22 | 12 | 200 |
| СБУ,км | 4 | 6 | 10 | 10 | 14 | 20 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 84 |
| Всего | 1501 | 200 | 380 | 150 | 330 | 540 | 480 | 460 | 340 | 500 | 450 | 220 | 4200 |
| Лыжи, км I зона | - | 50 | 30 | 10 | 10 | - | - | - | - | - | - | - | 100 |
| II зона | - | 40 | 40 | 10 | 10 | - | - | - | - | - | - | - | 100 |
| III зона | - | 10 | 26 | 26 | 26 | - | - | - | - | - | - | - | 88 |
| IV зона | - | - | 4 | 4 | 4 | - | - | - | - | - | - | - | 12 |
| Всего | - | 100 | 100 | 50 | 50 | - | - | - | - | - | - | - | 300 |
| Общий объем, км | 150 | 300 | 480 | 200 | 380 | 540 | 480 | 460 | 340 | 500 | 450 | 220 | 4500 |

**ПРИЕМЫ И МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ**

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

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

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

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

1. Рациональный режим дня, отдыха, сна.

1. Постоянная интенсивная умственная работа, чередуемая с занятиями  
   более низкой интенсивности.
2. Обязательные периодические экстремальные усилия в умственной работе до глубокого утомления с последующим восстановлением.
3. Регулярные тренировки мыслительной деятельности должны начинаться с раннего возраста и продолжаться до конца занятия спортивным ориентированием.
4. Виды тренинга: запоминание текстов, цифр, стихов, спортивных  
   карт, решение различных интеллектуальных задач (математических, игро­вых, специальных), кроссвордов, криптограмм и т.п.
5. Рациональное и полноценное питание. Интеллектуальная деятельность более продуктивна, если питание отвечает следующим требованиям: полноценности, сбалансированности и оптимальности. Поэтому рацион пи­тания спортсмена-ориентировщика должен быть достаточно калорийным. В общем количестве потребляемых калорий (не более 3000-3500 ккал в сутки) доля белков должна составлять 18-22%, жиров — 15-18%, углеводов — 55-60%. Спортсмену ориентировщику достаточна обыкновенная, разно­образная пища. Более полноценным питание будет при употреблении све­жих овощей и фруктов, зерновых изделий, мяса, рыбы, птицы, молока, бобовых (горох, бобы), соков без добавления сахара, киселей.

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

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

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

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

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

Необходимо строго соблюдать основные принципы применения фармако­логических средств:

1. Фармакологическиие препараты назначает только врач в соответствии  
   с конкретными показаниями. Тренерам категорически запрещается самостоятельно назначать фармакологические препараты.
2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.
3. Недопустимо применение фармакологических средств восстановления  
   и повышения работоспособности (кроме витаминов) в пубертатный период  
   развития организма юного спортсмена.

**Знания, умения и навыки, полученные обучающимися в ходе реализации**

**предметной области «Спортивное ориентирование »**

- овладение основами техники и тактики спортивного ориентирования

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях по спортивному ориентированию бегом и на лыжах

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов по спортивному ориентированию.