

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ**

**Срок реализации: 5 лет**

**Разработчик:**

**Тренер-преподаватель**

**По спортивному ориентированию**

**Енов А.С.**

**с.Чемал**

**2017год**

**СОДЕРЖАНИЕ**

**1.Пояснительная записка…**…………………………………………………… 3

**2.Учебный план**………………………………………………………………… 6

**3.Методическая часть**……………………………………………………………8

**4.Система контроля и зачетные требования**……………………………….26

**5**.Психологическая подготовка…………………………………………………..29

**6.**Воспитательная работа…………………………………………………………31

**7.**Педагогический и медико-биологический контроль………………………....32

**8.**Инструкторская и судейская практика………………………………………...33

**9.**Восстановительные мероприятия……………………………………………...33

**10.**Приемы и методы повышения умственной работоспособности…………...36

**11.**План антидопинговых мероприятий……………………………………….....37

**12.Методические указания по организации промежуточной и итоговой**

 **аттестации обучающихся**…………………………………………………….38

**13.Перечень информационного обеспечения**………………………………....39

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная программа спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование для детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ) по спортивному ориентированию составлена на основе приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спортаи к срокам обучения по этим программам», приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013г. № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»,приказа Министерства спорта Российской Федерации от 16августа 2013года №645«Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку», санитарных норм и правил (СанПиН), действующих Федеральных государственных требований, Федерального закона Российской Федерации «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации» № 323-ФЗ от 21.11.2011г., действующей Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), действующего Устава муниципального учреждения дополнительного образования детей «Чемальская ДЮСШ»(далее- ДЮСШ).

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники активнопередвигаясь (бегом, на лыжах, на велосипеде и т.д.), при помощи спортивнойкарты и компаса должны пройти маршрут, спланированный на местности иотмеченный 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 8 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, занятияориентированием 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.

**Основными задачами программы являются:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- обучение основам техники двигательных действий избранного вида спорта;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий спортивным ориентированием;

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- развитие специальных физических качеств;

- освоение повышенных тренировочных нагрузок;

- приобретение и накопление соревновательного опыта в соревнованиях всероссийского и международного уровней;

**Программа направлена на:**

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- специализированную подготовку перспективных спортсменов для достижения стабильных результатов, позволяющих войти в состав юношеской сборной команды России;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- подготовку к освоению программы этапа высшего спортивного мастерства, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки.

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

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;

- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся

- воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственно-эстетических качеств обучающихся;

- развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координационных способностей;

- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в спортивном ориентировании;

- подготовка инструкторов и судей по спортивному ориентированию.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом при организации и проведении занятий по спортивному ориентированию. Занятия по программе рассчитаны на 5 лет работы с детьми и подростками с 8 и до 18лет.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнение итоговой аттестации, овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по предметным областям на тренировочном этапе (период спортивной специализации), выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации в соответствии с требованиями по годам обучения.

**Основными формами организации тренировочного процесса являются:**

- тренировочные занятия с группой;

- индивидуальные тренировочные занятия;

- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

**Структура системы многолетней подготовки.**

**Наполняемость учебных групп, объем тренировочной нагрузки в неделю,**

**рекомендуемый возраст обучающихся на этапах подготовки.**

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах)  | Минимальный повышающий коэффициент | Миним. наполняемость групп(чел.) | Максим.наполняемость групп(чел.) | Рекомендуемый возраст(лет)мин/макс. |
| Этап начальной подготовки | **2** | **6** | **12** | **15** | **8-9** |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **3** | **12-18** | **5** | **10** | **10-14** |

**Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную**

**подготовку**

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивное ориентирование;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивное ориентирование;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

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

**Основные показатели системы соревновательной деятельности, планируемые в группах спортивной подготовки на различных этапах являются обязательными**

**в системе планирования и контроля спортивной подготовки**

Таблица 2

|  |  |
| --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные  | 2-3 | 3-6 | 3 - 4 | 3 - 4 | 3 - 4 |
| Отборочные | - | - | 2-3 | 3-4 | 4-5 |
| Основные | - | - | 4-6 | 5-7 | 10-12 |

**2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

 Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:

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

2.Целевая направленность к совершенствованию спортивногомастерствав процессе подготовки всех возрастных групп.

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

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

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

6. Строгое соблюдение, постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спорта.

**Соотношение объема видовподготовки по спортивному ориентированию**

**в процессе многолетней тренировки (в процентах)**

 Таблица 3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид подготовки | ГНП | ТГ | ГССМ |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 |
| Общая физическая подготовка | 50 | 50 | 50 | 40 | 40 | 35 | 30 | 30 | 25 | 20 | 20 |
| Специальная физическая подготовка | 20 | 25 | 25 | 25 | 30 | 30 | 35 | 30 | 30 | 30 | 25 |
| Технико-тактическая подготовка | 30 | 25 | 25 | 35 | 30 | 35 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**подготовки обучающихся по спортивному ориентированию**

 Таблица 4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы подготовки | Этапы подготовки, годы обучения |
| начальный | тренировочный |  |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  |  |
| Объем тренировочной работы, час (46 недель)\* |
| 6 | 9 | 9 | 12 | 12 | 14 | 16 | 18 |  |  |  |
| 1. | Теоретическая подготовка | 20 | 24 | 24 | 30 | 30 | 40 | 40 | 40 |  |  |  |
| 2. | Общая физическая подготовка | 130 | 170 | 170 | 150 | 150 | 120 | 120 | 120 |  |  |  |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 60 | 110 | 110 | 150 | 150 | 286 | 286 | 286 |  |  |  |
| 4. | Техническая подготовка | 40 | 70 | 70 | 114 | 114 | 160 | 160 | 160 |  |  |  |
| 5. | Тактическая подготовка | 3 | 4 | 4 | 6 | 6 | 24 | 24 | 24 |  |  |  |
| 6. | Корректировка спорткарт | - | - | - | 6 | 6 | 14 | 14 | 14 |  |  |  |
| 7. | Психологическая подготовка | 4 | 8 | 8 | 15 | 15 | 30 | 30 | 30 |  |  |  |
| 8. | Соревновательная подготовка | 15 | 20 | 20 | 40 | 40 | 70 | 70 | 70 |  |  |  |
| 9. | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 10 | 10 | 30 | 30 | 30 |  |  |  |
| 10. | Контрольные испытания | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 9 | 9 | 9 |  |  |  |
| 11. | Восстановительные мероприятия | - | - | - | 20 | 20 | 40 | 40 | 40 |  |  |  |
| 12. | Медицинский контроль | - | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |
|  | Всего часов: | 276 | 414 | 414 | 552 | 552 | 828 | 828 | 828 |  |  |  |

\* Тренировочный процесс в условиях спортивного лагеря (тренировочных мероприятий) планируется отдельно на 6 недель. Режим и объем нагрузок планируется тренерским советом и утверждается директором спортивной школы для каждой группы (сборной команды) непосредственно перед организацией спортивного лагеря.

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Основные задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки:

- укрепление здоровья;

- привитие интереса к занятиям спортивным ориентированием;

- разносторонняя физическая подготовка;

- развитие понимания спортивной карты;

- развитие навыков пользования компасом;

- воспитание морально-этических и волевых качеств;

- выявление задатков и способностей к спортивной деятельности.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

 Таблица 5

|  |  |
| --- | --- |
| Тема занятий | Год обучения |
| 1 | 2 |  |
| 1. Теоретическая подготовка |  |  |  |
| 1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы. | 2 | - |  |
| 1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика. | 3 | 2 |  |
| 1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. | 2 | 3 |  |
| 1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта. | 5 | 5 |  |
| 1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. | 3 | 7 |  |
| 1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. | 1 | 3 |  |
| 1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. | 1 | 1 |  |
| 1.8. Основы туристской подготовки. | 3 | 3 |  |
| Итого | 20 | 24 |  |
| 2.Общая физическая подготовка | 130 | 170 |  |
| 3.Специальная физическая подготовка | 60 | 110 |  |
| 4.Техническая подготовка | 40 | 70 |  |
| 5.Тактическая подготовка | 3 | 4 |  |
| 6.Корректировка спорткарт | - | - |  |
| 7.Психологическая подготовка | 4 | 8 |  |
| 8.Соревновательная подготовка | 15 | 20 |  |
| 9.Инструкторская и судейская практика | - | - |  |
| 10.Контрольные испытания | 4 | 4 |  |
| 11.Восстановительные мероприятия | - | - |  |
| 12.Медицинский контроль | - | 4 |  |
| Всего часов: | 276 | 414 |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО РАЗДЕЛАМ**

**ПОДГОТОВКИ, СОГЛАСНО УЧЕБНОМУ ПЛАНУ**

**ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

***1. Теоретическаяподготовка***

**1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.**

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

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта.**

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.

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

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

**1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.**

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

**1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.**

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

**1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.**

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

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

**1.8. Основы туристской подготовки.**

Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в половых 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.

***2. Практическая подготовка.***

**2.1. Общая физическая подготовка.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

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

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

— выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

**2.2. Специальная физическая подготовка.**

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

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

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

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

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

**2.3. Техническая подготовка.**

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

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

**2.4. 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.

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ( ТРЕНИРОВОЧНЫЕГРУППЫ ДО 2-Х ЛЕТ)**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

—- укрепление здоровья;

— повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;

— углубленное изучение основных элементов, приемов и способов ориентирования;

— создание благоприятных условий для углубленной специализированной спортивной подготовки;

— приобретение соревновательного опыта.

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

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

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

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (ТГ-1, ТГ-2)**

 Таблица 6

|  |  |
| --- | --- |
| Тема занятий | Год обучения |
| 1 | 2 |
| 1. Теоретическая подготовка |  |  |
| 1.1. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом. | 2 | 2 |
| 1.2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. | 2 | 3 |
| 1.3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. | 2 | 2 |
| 1.4. Планирование спортивной тренировки. | 2 | 2 |
| 1.5. Основы техники и тактики спортивного ориентирования. | 13 | 14 |
| 1.6. Правили соревнований по спортивному ориентированию. | 3 | 3 |
| 1.7. Основы туристской подготовки. | 4 | 4 |
| Итого: | 28 | 30 |
| 2.Общая физическая подготовка | 160 | 150 |
| 3.Специальная физическая подготовка | 115 | 150 |
| 4.Техническая подготовка | 83 | 114 |
| 5.Тактическая подготовка | 6 | 6 |
| 6.Корректировка спорткарт | 4 | 6 |
| 7.Психологическая подготовка | 10 | 15 |
| 8.Соревновательная подготовка | 30 | 40 |
| 9.Инструкторская и судейская практика | 5 | 10 |
| 10.Контрольные испытания | 5 | 6 |
| 11.Восстановительные мероприятия | 10 | 20 |
| 12.Медицинский контроль | 4 | 5 |
| Всего часов: | 460 | 552 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО РАЗДЕЛАМ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП**

(этап начальной специализации)

***1. Теоретическая подготовка.***

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

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

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

**1.2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.**

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы.

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

**1.3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.**

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

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

Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию.

**1.4. Планирование спортивной тренировки.**

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

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

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

**1.5. Основы техники и тактики ориентирования.**

Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.

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

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

**1.6. Правила соревнований по спортивному ориентированию.**

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

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

**1.7. Основы туристской подготовки.**

Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Походная посуда для приготовления пищи. Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря, организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Должности в лагере постоянные и временные. Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

***2. Практическая подготовка.***

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

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 тренировочных занятий юных спортсменов-ориентировщиков при наличии зимнего и летнего соревновательного сезона состоит из двух подготовительных, двух соревновательных и переходного периода (на 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 ЛнП у спортсменов-ориентировщиков позволит четко определить направленность тренировочного воздействия.

**Классификация интенсивности тренировочных нагрузок**

 Таблица 7

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Зона энергообразования | Интенсивность нагрузки | ЧСС уд/мин | Lа мМоль/л | Длительность работы |
| I. 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 |

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

 Таблица 8

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатель подготовки | Подготовитель-ный период | Зимний соревновательный | Подготовительный период | Летний соревнова-тельный период | Все-го за год |
| X | XI | XII | I | II | 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, кмI 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 |
| III 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, кмI 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 |

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

 Таблица 9

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатель подготовки | Подготовитель-ный период | Зимний соревновательный | Подготовительный период | Летний соревнова-тельный период | Все-го 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, кмI 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 | - | - | - | - | 3 | 5 | 7 | 7 | 5 | 3 | 34 |
| СБУ, км | 2 | 2 | - | - | - | - | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 26 |
| Всего | 120 | 130 | 50 | 40 | 40 | 40 | 165 | 200 | 170 | 160 | 150 | 120 | 1385 |
| Лыжи, кмI 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 |

**2.3. Технико-тактическая подготовка.**

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

С этой целью применяется широкий круг средств и методов, направленных на приобретение опыта и проверки технико-тактических навыков в различных условиях соревновательной деятельности. Это углубленное изучение основ типографии. 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.

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).

**ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ**

**(ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ СВЫШЕ 2-Х ЛЕТ)**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

— совершенствование техники и тактики приемов и способов ориентирования;

— развитие специальных физических качеств;

— повышение функциональной подготовленности;

— освоение допустимых тренировочных нагрузок;

— приобретение и накопление соревновательного опыта.

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**ЭТАПА УГЛУБЛЕННОЙ ПОДГОТОВКИ (ТГ-3-5)**

Таблица 10

|  |  |
| --- | --- |
| Тема занятий | Год обучения |
| 3 | 4 | 5 |
| 1. Теоретическая подготовка |  |  |  |
| 1.1. Перспективы подготовки юных ориентировщиков на | 2 | 3 | 2 |
| этапе углубленной тренировки |  |  |  |
| 1 2. Основы техники и тактики спортивного ориентирования | 12 | 13 | 16 |
| 1,3. Общие основы методики обучения и тренировки в | 6 | 7 | 9 |
| ориентировании |  |  |  |
| 1.4. Педагогический и врачебный контроль за состоянием | 6 | 7 | 8 |
| организма спортсмена |  |  |  |
| 1.5. Правила соревнований по спортивному ориентированию | 4 | 4 | 2 |
| 1.6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь | 4 | 4 | 3 |
| Итого | 34 | 38 | 40 |
| 2.Общая физическая подготовка | 130 | 128 | 120 |
| 3.Специальная физическая подготовка | 200 | 237 | 286 |
| 4.Техническая подготовка | 138 | 150 | 160 |
| 5.Тактическая подготовка | 12 | 18 | 24 |
| 6.Корректировка спорткарт | 8 | 12 | 14 |
| 7.Психологическая подготовка | 20 | 25 | 30 |
| 8.Соревновательная подготовка | 50 | 60 | 70 |
| 9.Инструкторская и судейская практика | 20 | 25 | 30 |
| 10.Контрольные испытания | 7 | 8 | 9 |
| 11.Восстановительные мероприятия | 20 | 30 | 40 |
| 12.Медицинский контроль | 5 | 5 | 5 |
| Всего часов: | 644 | 736 | 828 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО РАЗДЕЛАМ ПОДГОТОВКИ,**

**ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП**

**3-5 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

**(этап углубленной тренировки)**

***1. Теоретическая подготовка***

**1.1. Перспективы подготовки юных ориентировщиков на этапе углубленной тренировки.**

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

**1.2. Основы техники и тактики спортивного ориентирования.**

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

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

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

Выбор пути движения между КП (выбор генерального направления, конкретизация генерального направления в «нитку» 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.

**1.3. Общие основы методики обучения и тренировки в ориентировании.**

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

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

**1.4. Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма спортсмена.**

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

Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

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

**1.5. Правила соревнований по спортивному ориентированию.**

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

**1.6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.**

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

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

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

***2. Практическая подготовка.***

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

Значительное место в 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.

**2.3. Технико-тактическая подготовка.**

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

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

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

Надо постоянно развивать тактическое мышление — создавать мыслительные модели, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации. На этапе углубленной тренировки в ориентировании спортсмены совершенствуют свои способности самостоятельно и оперативно решать двигательные задачи в возникающих ситуациях. Объем тактической под штопки должен быть сформирован таким образом, чтобы ориентировщик мог реализовывать приобретенные тактические знания на основе своей физической и технической подготовленности. Умение передвигаться по местности любого типа быстро и экономично является важной составной частью технико-тактического мастерства ориентировщика.

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

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

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

**2.4. Корректировка спортивных карт.**

Основа, съемочное обоснование. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карт. Техника снятия угловых величин, измерение длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров.

 Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Корректировка участка карты на местности. Выполнение маршрутной глазомерной съемки.

**План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле**

**подготовки спортсменов-ориентировщиков 3-го года обучения в ТГ**

 Таблица 11

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатель подготовки | Подготовитель-ный период | Зимний соревнователь-ный | 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, кмIзона | 90 | 95 | 50 | 23 | 19 | 19 | 100 | 120 | 80 | 60 | 60 | 80 | 806 |
| П 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, кмIзона | - | - | 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**

 Таблица 12

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатель подготовки | Подготовительный период | Зимний соревнователь-ный | Подгото. вительный период | Летний соревновательный период | Всего за год |
| X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX |
| Тренир. 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, кмIзона | 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, кмIзона | - | 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**

 Таблица 13

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатель подготовки | Подготовительный период | Зимний соревновате-льный | Подгото-витель-ный период | Летний соревновательный период | Всего загод |
| 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, кмI 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, кмIзона | - | 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 |

**ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

**(ГРУППЫСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА)**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- освоение все возрастающих тренировочных и соревновательных нагрузок;

- повышение специальной подготовленности до уровня требований, предъявляемых к элитным спортсменам;

 - дальнейшее совершенствование технического мастерства на основе индивидуализации;

- повышение готовности к соревнованиям, чтобы показать возможно лучший результат;

 - окончательный выбор специализации.

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

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

 Таблица 14

|  |  |
| --- | --- |
| Тема занятий | Год обучения |
| 1 | 2 | 3 |
| 1. Теоретическая подготовка |  |  |  |
| 1.1. Основы совершенствования спортивного мастерства в | 8 | 5 | 2 |
| ориентировании |  |  |  |
| 1.2. Анализ соревнований по ориентированию | 14 | 17 | 20 |
| 1.3. Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования | 14 | 14 | 11 |
| 1.4. восстановительные средства и мероприятия | 9 | 9 | 12 |
| 1.5. Правила соревнований по спортивному ориентированию | 2 | 2 | 2 |
| 1 .6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь | 3 | 3 | 3 |
|  |  |  |  |
| Итого | 50 | 50 | 50 |
| 2.Общая физическая подготовка | 124 | 135 | 177 |
| 3.Специальная физическая подготовка | 292 | 405 | 532 |
| 4.Техническая подготовка | 180 | 180 | 180 |
| 5.Тактическая подготовка | 30 | 30 | 30 |
| 6.Корректировка спорткарт | 18 | 18 | 18 |
| 7.Психологическая подготовка | 35 | 45 | 55 |
| 8.Соревновательная подготовка | 80 | 120 | 120 |
| 9.Инструкторская и судейская практика | 45 | 55 | 60 |
| 10.Контрольные испытания | 10 | 10 | 10 |
| 11.Восстановительные мероприятия | 50 | 50 | 50 |
| 12.Медицинский контроль | 6 | 6 | 6 |
| Всего часов: | 920 | 1104 | 1288 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО РАЗДЕЛАМ ПОДГОТОВКИ,**

**ДЛЯ ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

***1. Теоретическаяподготовка***

**1. Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании.**

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

**1.2. Анализ соревнований по ориентированию.**

Методы анализа техники ориентирования, использованной на соревнованиях. Время победителя. Путь движения между КП победителя и призеров соревнований. Ошибки ориентировщика, их причины. Систематизация ошибок. Хронометраж тренировок и соревнований.

Особенности соревновательной деятельности квалифицированных ориентировщиков. Индивидуальная оценка технико-тактического мастерства и физической подготовленности спортсменов учебной группы. Развернутый анализ ошибок. Корректировка тренировочных программ.

**1.3. Психологическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства.**

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

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

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

**1.4. Восстановительные средства и мероприятия.**

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

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

Психологические средства восстановления; аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, положительные эмоции.

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

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

***2. Практическая подготовка***

**2.1. Физическая подготовка.**

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

**ПЛАН ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ**

**ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**В ГРУППАХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯВ ЛЫЖНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ**

 Таблица 15

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатель подготовки | Подготовительный период | Соревновательный | Всегоза год |
| IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII | I | II | 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, кмIзона | 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, кмI 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, кмIзона | - | - | - | - | - | - | - | 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**

**2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ В ГРУППАХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЛЫЖНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ**

 Таблица 16

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатель подготовки | Подготовительный период | Соревновательный | Всего за год |
| IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII | I | II | III |
| Тренир. дней | 21 | 23 | 24 | 26 | 28 | 28 | 24 | 27 | 28 | 27 | 24 | 20 | 300 |
| Тренировок | 21 | 31 | 37 | 41 | 43 | 36 | 33 | 34 | 40 | 37 | 35 | 20 | 408 |
| Бег, кмIзона | 90 | 50 | 60 | 70 | 80 | 50 | 40 | 40 | 20 | 10 | 10 | 10 | 530 |
| II зона | 80 | 80 | 76 | 116 | 164 | 150 | 98 | 40 | 20 | 20 | 20 | 20 | 884 |
| III зона | 20 | 28 | 30 | 30 | 30 | 50 | 40 | - | - | - | - | - | 228 |
| IV зона | - | 6 | 10 | 12 | 14 | 16 | 10 | - | - | - | - | - | 68 |
| Имитация, км | - | 4 | 14 | 22 | 22 | 14 | 12 | - | - | - | - | - | 90 |
| Всего | 190 | 170 | 190 | 250 | 310 | 280 | 200 | 80 | 40 | 30 | 30 | 30 | 1800 |
| Лыжероллеры, кмI зона | - | 30 | 50 | 50 | 70 | 50 | 50 | - | - | - | - | - | 300 |
| II зона | - | 48 | 76 | 88 | 106 | 104 | 80 | - | - | - | - | - | 502 |
| III зона | - | 8 | 18 | 24 | 34 | 40 | 30 | - | - | - | - | - | 154 |
| IV зона | - | 4 | 6 | 8 | 10 | 16 | - | - | - | - | - | - | 44 |
| Всего | - | 90 | 150 | 170 | 220 | 210 | 160 | - | - | - | - | - | 1000 |
| Лыжи, кмI зона | - | - | - | - | - | - | - | 110 | 170 | 120 | 110 | 100 | 610 |
| II зона | - | - | - | - | - | - | - | 150 | 260 | 200 | 180 | 150 | 940 |
| III зона | - | - | - | - | - | - | - | 40 | 80 | 100 | 120 | 120 | 460 |
| IV зона | - | - | - | - | - | - | - | 20 | 40 | 60 | 40 | 30 | 190 |
| Всего | - | - | - | - | - | - | - | 320 | 550 | 480 | 450 | 400 | 2200 |
| Общий объем, км | 190 | 260 | 340 | 420 | 530 | 490 | 360 | 400 | 590 | 510 | 480 | 430 | 5000 |

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

**2.2. Технико-тактическая подготовка.**

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

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

Основные задачи технико-тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования:

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

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

Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

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

**ПЛАН ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК**

**В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ**

**3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ В ГРУППАХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА,**

**СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЛЫЖНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ**

Таблица 17

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатель подготовки | Подготовительный период | Соревновательный | Всего за год |
| IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII | I | II | III |
| Тренир. дней | 22 | 23 | 24 | 26 | 28 | 28 | 24 | 27 | 28 | 28 | 26 | 22 | 306 |
| Тренировок | 22 | 31 | 38 | 39 | 42 | 45 | 35 | 36 | 44 | 44 | 36 | 22 | 434 |
| Бег, кмI зона | 90 | 40 | 32 | 44 | 50 | 70 | 50 | 40 | 20 | 10 | 10 | 10 | 466 |
| II зона | 80 | 84 | 90 | 120 | 170 | 176 | 86 | 40 | 20 | 20 | 20 | 20 | 926 |
| III зона | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 40 | - | - | - | - | - | 310 |
| IV зона | - | 8 | 12 | 14 | 16 | 18 | 10 | - | - | - | - | - | 78 |
| Имитация, км | 190 | 170 | 190 | 250 | 320 | 350 | 200 | 80 | 40 | 30 | 30 | 30 | 1880 |
| Лыжероллеры, кмI зона | - | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 60 | - | - | - | - | - | 260 |
| II зона | - | 66 | 86 | 108 | 156 | 142 | 78 | - | - | - | - | - | 636 |
| III зона | - | 10 | 24 | 30 | 40 | 40 | 20 | - | - | - | - | - | 164 |
| IV зона | - | 4 | 10 | 12 | 14 | 18 | 2 | - | - | - | - | - | 60 |
| Всего | - | 120 | 160 | 190 | 250 | 240 | 160 | - | - | - | - | - | 1120 |
| Лыжи, кмI зона | - | - | - | - | - | - | - | 120 | 200 | 130 | 120 | 110 | 680 |
| II зона | - | - | - | - | - | - | - | 215 | 400 | 240 | 245 | 235 | 1335 |
| III зона | - | - | - | - | - | - | - | 55 | 100 | 145 | 140 | 120 | 560 |
| IV зона | - | - | - | - | - | - | - | 30 | 50 | 65 | 45 | 35 | 225 |
| Всего | - | - | - | - | - | - | - | 420 | 750 | 580 | 550 | 500 | 2800 |
| Общий объем, км | 190 | 290 | 350 | 440 | 570 | 590 | 360 | 500 | 790 | 610 | 580 | 530 | 5800 |

**ПЛАН ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК**

**В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ**

**1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ В ГРУППАХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА,СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЛЕТНЕМ ОРИЕНТИРОВАНИИ**

 Таблица 18

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатель подготовки | Подготовительный период | Соревновательный | 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, кмI 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 | 150 | 200 | 380 | 150 | 330 | 540 | 480 | 460 | 340 | 500 | 450 | 220 | 4200 |
| Лыжи, кмI 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 |

**ПЛАН ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК**

**В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ**

**2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ В ГРУППАХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА,СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЛЕТНЕМ ОРИЕНТИРОВАНИИ**

 Таблица 19

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатель подготовки | Подготовительный период | Соревновательный | Всего за год |
| XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X |
| Тренир. дней | 21 | 24 | 26 | 22 | 25 | 27 | 27 | 26 | 24 | 27 | 25 | 22 | 296 |
| Тренировок | 21 | 32 | 38 | 26 | 40 | 44 | 42 | 38 | 32 | 38 | 34 | 23 | 408 |
| Бег, кмI зона | 60 | 70 | 130 | 60 | 110 | 180 | 160 | 160 | 120 | 180 | 160 | 80 | 1470 |
| II зона | 80 | 114 | 190 | 80 | 170 | 256 | 238 | 224 | 150 | 248 | 228 | 100 | 2078 |
| III зона | 36 | 45 | 75 | 38 | 70 | 100 | 92 | 88 | 66 | 100 | 92 | 44 | 840 |
| IV зона | - | 15 | 25 | 12 | 26 | 34 | 30 | 26 | 22 | 30 | 28 | 14 | 262 |
| СБУ, км | 4 | 6 | 10 | 10 | 14 | 20 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 84 |
| Всего | 180 | 250 | 430 | 200 | 390 | 590 | 530 | 500 | 360 | 560 | 510 | 240 | 4740 |
| Лыжи, кмI зона | - | 50 | 30 | 10 | 20 | - | - | - | - | - | - | - | 110 |
| II зона | - | 40 | 64 | 10 | 26 | - | - | - | - | - | - | - | 140 |
| III зона | - | 10 | 30 | 26 | 28 | - | - | - | - | - | - | - | 94 |
| IV зона | - | - | 6 | 4 | 6 | - | - | - | - | - | - | - | 16 |
| Всего | - | 100 | 130 | 50 | 80 | - | - | - | - | - | - | - | 360 |
| Общий объем, км | 180 | 350 | 560 | 250 | 470 | 590 | 530 | 500 | 360 | 560 | 510 | 240 | 5100 |

**ПЛАН ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК**

**В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ**

**3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ В ГРУППАХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА,СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЛЕТНЕМ ОРИЕНТИРОВАНИИ**

 Таблица 20

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатель подготовки | Подготовительный период | Соревновательный | Всего за год |
| XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X |
| Тренир. дней | 22 | 24 | 28 | 22 | 25 | 27 | 27 | 26 | 24 | 27 | 25 | 23 | 300 |
| Тренировок | 22 | 34 | 42 | 28 | 40 | 46 | 43 | 40 | 35 | 44 | 36 | 24 | 434 |
| Бег, кмI зона | 70 | 100 | 170 | 80 | 140 | 200 | 190 | 180 | 130 | 200 | 180 | 80 | 1720 |
| II зона | 80 | 150 | 220 | 108 | 180 | 264 | 246 | 240 | 182 | 260 | 240 | 110 | 2280 |
| III зона | 36 | 60 | 94 | 44 | 76 | 112 | 104 | 100 | 76 | 106 | 100 | 50 | 958 |
| IV зона | - | 24 | 36 | 18 | 30 | 44 | 40 | 38 | 30 | 42 | 38 | 18 | 358 |
| СБУ, км | 4 | 6 | 10 | 10 | 14 | 20 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 84 |
| Всего | 190 | 340 | 530 | 260 | 440 | 640 | 590 | 560 | 420 | 610 | 560 | 260 | 5400 |
| Лыжи, кмI зона | - | 50 | 40 | 20 | 20 | - | - | - | - | - | - | - | 130 |
| II зона | - | 50 | 74 | 10 | 26 | - | - | - | - | - | - | - | 160 |
| III зона | - | 10 | 30 | 26 | 28 | - | - | - | - | - | - | - | 94 |
| IV зона | - | - | 6 | 4 | 6 | - | - | - | - | - | - | - | 16 |
| Всего | - | 110 | 150 | 60 | 80 | - | - | - | - | - | - | - | 400 |
| Общий объем, км | 190 | 450 | 680 | 320 | 520 | 640 | 590 | 560 | 420 | 610 | 560 | 260 | 5800 |

**4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

**4.1.Контрольно-нормативные требования для обучающихся**

**по спортивному ориентированию (мальчики, юноши)**

 Таблица 21

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Оценка, баллы | Возрастная группа (лет) |
| ГНП-1ГНП-2ГНП-3 | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 | ГССМ-1ГССМ-2ГССМ-3 |
| 1 | Бег 30 м, сек | 5 | 5,6 и менее | 5,0 и менее | 5,0 и менее | 4,7 и менее | 4,4 и менее | 4,2 и менее | 4,0 и менее |
| 4 | 5,7-6,1 | 5,4-5,8 | 5,1-5,5 | 4,8-5,2 | 4,5-4,9 | 4,3-4,7 | 4,1-4,5 |
| 3 | 6,2-6,6 | 5,9-6,3 | 5,6-6,0 | 5,3-5,7 | 5,0-5,4 | 4,8-5,2 | 4,6-5,0 |
| 2 | 6,7-7,1 | 6,4-6,8 | 6,1-6,5 | 5,8-6,2 | 5,5-5,9 | 5,5-5,9 | 5,1-5,5 |
| 1 | 7,2 и более | 6,9 и более | 6,6 и более | 6,3 и более | 6,0 и более | 6,0 и более | 5,6 и более |
| 2 | Кросс 1000 м, мин., сек | 5 | 3,54 и менее | 3,42 и менее | 3,31 и менее | 3,22 и менее | 3,12 и менее | 3,05 и менее | 3,00 и менее |
|  |  | 4 | 3,55-4,16 | 3,43-4,04 | 3,32-3,51 | 3,23-3,44 | 3,13-3,43 | 3,06-3,23 | 3,01-3,08 |
| 3 | 4,17-4,42 | 4,05-4,32 | 3,52-4,23 | 3,45-4,10 | 3,44-3,58 | 3,24-3,47 | 3,09-3,16 |
| 2 | 4,43-5,19 | 4,33-5,06 | 4,24-4,54 | 4,11-4,43 | 3,59-4,30 | 3,48-4,16 | 3,17-3,23 |
| 1 | 5,20 и более | 5,07 и более | 4,55 и более | 4,44 и более | 4,31 и более | 4,17 и более | 3,24 и более |
| 3 | Челночный бег 3х10 м, сек | 5 | 7,7 и менее | 7,5 и менее | 7,3 и менее | 7,0 и менее | 6,8 и менее | 6,6 и менее | 6,4 и менее |
| 4 | 7,8-8,3 | 7,6-8,0 | 7,4-7,8 | 7,1-7,5 | 6,9-7,3 | 6,7-7,1 | 6,5-6,8 |
| 3 | 8,4-8,9 | 8,1-8,5 | 7,9-8,3 | 7,6-8,0 | 7,4-7,8 | 7,2-7,6 | 6,9-7,3 |
| 2 | 9,0-9,5 | 8,6-9,2 | 8,4-8,8 | 8,1-8,5 | 7,9-8,3 | 7,7-8,1 | 7,4-7,7 |
| 1 | 9,6 и более | 9,3 и более | 8,9 и более | 8,6 и более | 8,4 и более | 8,2 и более | 7,8 и более |
| 4 | Бег на месте 10 сек, mah количество раз | 5 | 68 и более |
| 4 | 58-67 |
| 3 | 48-57 |
| 2 | 38-47 |
| 1 | 37 и менее |
| 5 | Прыжок в длину с места, см | 5 | 186 и более | 196 и более | 211 и более | 226 и более | 236 и более | 251 и более | 260 и более |
| 4 | 171-185 | 181-195 | 196-210 | 211-225 | 221-235 | 236-250 | 245-259 |
| 3 | 156-170 | 166-180 | 181-195 | 195-210 | 206-220 | 221-235 | 231-244 |
| 2 | 141-155 | 151-165 | 166-180 | 181-195 | 191-205 | 206-220 | 215-230 |
| 1 | 140 и менее | 150 и менее | 165 и менее | 180 и менее | 190 и менее | 205 и менее | 214 и менее |
| 6 | Прыжок вверх с места, см | 5 | 43 и более  | 48 и более | 55 и более | 60 и более | 64 и более | 67 и более | 70 и более |
| 4 | 37-42 | 42-47 | 48-54 | 53-59 | 57-63 | 60-66 | 63-69 |
| 3 | 31-36 | 37-41 | 41-47 | 46-52 | 50-56 | 53-59 | 58-62 |
| 2 | 25-30 | 31-36 | 34-40 | 39-45 | 43-49 | 46-52 | 51-57 |
| 1 | 24 и менее | 30 и менее | 33 и менее | 38 и менее | 42 и менее | 45 и менее | 50 и менее |
| 7. | Подтягивание из виса, количество раз | 5 | 11 и более | 13 и более | 15 и более | 18 и более | 21 и более | 25 и более | 28 и более |
| 4 | 8-10 | 9-12 | 11-14 | 13-17 | 15-20 | 18-24 | 21-27 |
| 3 | 5-7 | 5-8 | 7-10 | 8-12 | 9-14 | 11-17 | 14-20 |
| 2 | 2-4 | 2-4 | 3-6 | 3-7 | 3-8 | 4-10 | 7-13 |
| 1 | 0-1 | 0-1 | 0-2 | 2 и менее | 2 и менее | 3 и менее | 4 и менее |
| 8. | Наклон вперед, см | 5 | От + 11 и более |
| 4 | От + 0,5 до + 10,5 |
| 3 | От 0,0 до + 10,0 |
| 2 | От - 10,5 до -20,5 |
| 1 | От – 21 и более |

Примечания:

- суммарная оценка результатов тестирования показателей физических качеств и двигательных способностей должна быть не менее 22 баллов;

- выполнение пунктов 1, 2, 3, 5, 7 является обязательным.

**4.2. Контрольно-нормативные требования для обучающихся**

 **по спортивному ориентированию (девочки, девушки)**

Таблица 22

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Оценка, баллы | Возрастная группа (лет) |
| ГНП-1ГНП-2ГНП-3. | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 | ГССМ-1ГССМ-2ГССМ-3 |
| 1 | Бег 30 м, сек | 5 | 5,8 и менее | 5,6 и менее | 5,3 и менее | 5,0 и менее | 4,8 и менее | 4,5 и менее | 4,2 и менее |
| 4 | 5,9 -6,3 | 5,7-6,1 | 5,4-5,8 | 5,1-5,5 | 4,9-5,3 | 4,6-5,0 | 4,3-4,7 |
| 3 | 6,4-6,8 | 6,2-6,6 | 5,9-6,3 | 5,6-6,0 | 5,4-5,8 | 5,1-5,5 | 4,8-5,2 |
| 2 | 6,9-7,3 | 6,7-7,1 | 6,4-6,8 | 6,1-6,5 | 5,9-6,3 | 5,6-6,0 | 5,3-5,7 |
| 1 | 7,4 и более | 7,2 и более | 6,9 и более | 6,6 и более | 6,4 и более | 6,1 и более | 5,8 и более |
| 2 | Кросс 1000 м, мин., сек | 5 | 4,07 и менее | 3,54 и менее | 3,44 и менее | 3,34 и менее | 3,25 и менее | 3,17 и менее | 3,10 и менее |
| 4 | 4,07-4,23 | 3,55-4,14 | 3,45-4,06 | 3,35-3.50 | 3,26-3,40 | 3,18-3,30 | 3,11-3,19 |
| 3 | 4,23-4,48 | 4,15-4,37 | 4,07-4,28 | 3,51-4,10 | 3,41-3,58 | 3,31-3.47 | 3,20-3,32 |
| 2 | 4,49-5,19 | 4,38-5,06 | 4,29-4,54 | 4,11-4.33 | 3,59-4,18 | 3,48-4,05 | 3,33-3,49 |
| 1 | 5,20 и более | 5,07 и более | 4,55 и более | 4,34 и более | 4,19 и более | 4,06 и более | 3,50 и более |
| 3 | Челночный бег 3х10 м, сек | 5 | 8,0 и менее | 7,7 и менее | 7,5 и менее | 7,1 и менее | 6,9 и менее | 6,7 и менее | 6,5 и менее |
| 4 | 8,1-8,6 | 7,8-8,2 | 7,6-8,0 | 7,2-7,7 | 7,0-7,5 | 6,8-7,2 | 6,6-6,9 |
| 3 | 8,7-9,2 | 8,3-8,7 | 8,1-8,5 | 7,8-8,3 | 7,6-8,1 | 7,3-7,7 | 7,0-7,4 |
| 2 | 9,3-9,8 | 8,8-9,2 | 8,6-9,0 | 8,4-8,9 | 8,2-8,7 | 7,8-8,2 | 7,5-7,9 |
| 1 | 9,9 и более | 9,3 и более | 9,1 и более | 9,0 и более | 8,8 и более | 8,3 и более | 8,0 и более |
| 4 | Бег на месте 10 сек, mah количество раз | 5 | 66 и более |
| 4 | 57-65 |
| 3 | 47-56 |
| 2 | 37-46 |
| 1 | 36 и менее |
| 5 | Прыжок в длину с места, см | 5 | 171 и более | 181 и более | 191 и более | 206 и более | 221 и более | 231 и более | 241 и более |
| 4 | 161-170 | 171-180 | 181-190 | 196-205 | 211-220 | 221-230 | 231-240 |
| 3 | 151-160 | 161-170 | 171-180 | 186-195 | 201-210 | 211-220 | 221-230 |
| 2 | 141-150 | 151-160 | 161-170 | 176-185 | 191-205 | 201-210 | 211-220 |
| 1 | 140 и менее | 150 и менее | 160 и менее | 175 и менее | 190 и менее | 200 и менее | 210 и менее |
| 6 | Прыжок вверх с места, см | 5 | 35 и более  | 41 и более | 45 и более | 49 и более | 51 и более | 54 и более | 56 и более |
| 4 | 31-34 | 36-40 | 40-44 | 44-48 | 47-50 | 50-53 | 52-55 |
| 3 | 27-30 | 31-35 | 35-39 | 39-43 | 43-46 | 46-49 | 48-51 |
| 2 | 23-26 | 28-30 | 30-34 | 34-38 | 39-42 | 42-45 | 44-47 |
| 1 | 22 и менее | 25 и менее | 29 и менее | 33 и менее | 38 и менее | 41 и менее | 43 и менее |
| 7. | Подтягива-ние из виса, количество раз | 5 | 8 и более | 9 и более | 10 и более | 14 и более | 15 и более | 16 и более | 17 и более |
| 4 | 6-7 | 7-8 | 7-9 | 10-13 | 11-14 | 12-15 | 13-16 |
| 3 | 4-5 | 5-6 | 4-6 | 6-9 | 6-9 | 8-11 | 9-12 |
| 2 | 2-3 | 3-4 | 1-3 | 2-3 | 1-4 | 4-7 | 5-9 |
| 1 | 0 | 0-1 | 1-2 | 2 и менее | 3 и менее | 3 и менее | 3 и менее |
| 8. | Наклон вперед, см | 5 | От + 16 и более |
|  |  | 4 | От + 0,5 до + 15,5 |
| 3 | От 5,0 до + 5,0 |
| 2 | От - 5,5 до -15,0 |
| 1 | От – 16 и более |

Примечания:

- суммарная оценка результатов тестирования показателей физических качеств и двигательных способностей должна быть не менее 22 баллов;

- выполнение пунктов 1, 2, 3, 5, 7 является обязательным.

**5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка является прежде всего воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый – свойство личности.

Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

Специфика спортивного ориентирования способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации цели, принятии решений, воспитании воли.

 Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

* + *Вербальные (словесные средства)* – лекции, беседы, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
	+ *Комплексные средства* – всевозможные спортивные и психологические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

*Сопряженные методы* включают общие психолого-педагогические методы. Методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

*Специальными методами* психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения, психологические тренинги.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

**ПЛАН ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ**

**Общая психологическая подготовка к соревнованиям**

Таблица 23

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание подготовки** | **Частные задачи** |
| 1 | льо-этическое воспитание | Воспитание дисциплинированности и организованности |
| Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований |
| 2 | Волевая подготовка | Преодоление пробелов в развитии волевых качеств |
| 3 | Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий | Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия |
| 4 | Совершенствование интеллектуальных качеств | Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума |
| Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и гибкости мышления |
| 5 | Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки | Развитие интенсивности и устойчивости внимания |
| Развитие выдержки и самообладания |
| 6 | Настройка на выполнение соревновательной деятельности | Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выступлению в конкретном виде |
| Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование |
| 7 | Саморегуляция неблагоприятных психических состояний | Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния |

**Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию**

Таблица 24

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание подготовки** | **Частные задачи** |
| 1 | Формирование уверенности в своих силах, стремление к мобилизации психофизического потенциала для достижения высокого результата | Сбор и анализ информации об условиях предстоящего соревнования, особенно о противниках |
| Уточнение данных о собственной готовности |
| Определение цели и формирование мотивов участия в соревнованиях |
| 2 | Совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами, мыслями в соответствии с условиями предстоящего соревнования | Вероятностное программирование деятельности в предполагаемых условиях соревнования с использованием методов регуляции психического состояния и моделирования будущего соревнования |
| Определение оптимального варианта вероятной программы действий в условиях соревнования |
| Оптимизация способов настройки непосредственно перед стартом |
| 3 | Создание оптимального уровня возбуждения и помехоустойчивости перед стартами и во время стартов | Устранение или ограничение всякого рода негативных влияний на эмоциональное состояние спортсмена |
| Определение наиболее адекватных методов регуляции нервно-психического напряжения, времени и места их применения |

Планом могут предусматриваться методы и решения частных задач, организационно-методические указания к их решению и сроки выполнения.

В плане психологической подготовки не приводятся средства решения частных задач, так как их сложно обобщить и для каждого спортсмена они должны подбираться индивидуально с привлечением специалистов-психологов.

**6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

 Деятельность учреждений дополнительного образования основана на:

* свободном выборе для воспитанника сферы деятельности;
* индивидуализации обучения;
* органическом сочетании досуга с различными формами образовательной деятельности;
* возможности общения по интересам, сохраняя и формируя личностные позиции.

Эти функции позволяют признать приоритет дополнительного образования в развитии и воспитании личности ребенка.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным, директором школы – в процессе тренировочных занятий, соревнований, летнего оздоровительного лагеря, во внеурочное время. Наиболее эффективным способом воспитательного воздействия являются систематические учебно-тренировочные занятия, где происходит:

* формирование спортивного интереса;
* закрепление спортивного интереса, переход спортивных ориентаций в установки, в привычный образ жизни;
* стремление воспитанников к все более и более высоким достижениям.

На протяжении всех лет занятий тренер-преподаватель решает задачу формирования таких личностных качеств, как:

* самостоятельность, дисциплинированность, решительность, сила воли;
* потребность в здоровом образе жизни;
* профессиональное самоопределение;
* стремление к самосовершенствованию;
* чувство коллективизма, трудолюбия;
* чувство гражданской ответственности за судьбу школы, города, страны.

Наиболее эффективными являются следующие воспитательные средства:

* личный пример и педагогическое мастерство тренера;
* профессиональная организация учебно-тренировочного процесса;
* доброжелательность, взаимопомощь, эмоциональная окраска учебно-тренировочного занятия;
* сотрудничество и наставничество;
* применяемая система поощрения и наказания.

Спортивные группы в течение учебного года принимают участие в общешкольных мероприятиях согласно утвержденному плану.

**7. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

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

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

Для спортсменов-ориентировщиков можно рекомендовать следующую тестовую батарею:

**1. Контроль за состоянием здоровья.**

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

**2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.**

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

**3. Контроль за техникой ориентирования.**

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

**4. Контроль за уровнем психической работоспособности.**

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

**5. Анализ соревнований.**

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

**8. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

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

**1. Тренировочные группы.**

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

Проведение подготовительной и заключительной части занятия. Разминка перед соревнованиями.

**2. 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 тренировочных занятий в группах начальной подготовки и ТГ 1-2-го года обучения.

Организация и судейство школьных и городских соревнований по спортивному ориентированию.

**9. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.**

**10.1. Методы и средства восстановления спортивной работоспособности.**

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

**Педагогические средства** являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок и на отдельных этапах тренировочного цикла.

**Гигиенические средства** восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда и отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, снаряжению, инвентарю.

Особое место гигиенических средств восстановления надо учитывать в тренировочной работе летних спортивно-оздоровительных лагерей.

**Психологические средства**. Обучение приемам психорегулирующей тренировки обучают квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

**Медико-биологическаягруппа** восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах необходимо руководствоваться принципами сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в весенне-зимний период, а так же в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школьного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, ванны, сауна) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах следует избегать применения медико-биологических средств.

**Педагогические и гигиенические средства восстановления**

 Таблица 25

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рациональное планирование спортивной тренировки** | **Оптимальное построение тренировочного занятия** | **Ведение здорового образа жизни** |
| * перспективное планирование спортивной тренировки;
* научно-обоснованное планирование тренировочных циклов;
* выбор оптимальной структуры цикла;
* оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов;
* разнообразие средств и методов физического воспитания;
* соответствие уровням функциональной и физической подготовленности;
* соблюдение принципов спортивной тренировки;
* врачебно-педагогические наблюдения
 | * соответствие тренировочного занятия данному циклу тренировки;
* проведение в подготовительной части общей и специальной разминки;
* наличие специальных физических упражнений в основной части занятия;
* соответствие нагрузки индивидуальным возможностям;
* широкое использование релаксационных, дыхательных и упражнений на расслабление;
* регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки отдыха, их преемственность и последовательность;
* сознательность, активность, заинтересованность, объективная оценка результатов;
* врачебно-педагогический контроль и самоконтроль.
 | * культура учебного и производительного труда;
* культура межличностного общения и поведения;
* культура сексуального поведения;
* самоуправление и самоорганизация;
* организация режимов питания, сна, пребывания на воздухе, двигательной активности;
* соблюдение санитарно-гигиенических требований;
* закаливающие процедуры;
* преодоление вредных привычек;
* оптимальное сочетание труда ( в том числе и учебного) и отдыха.
 |

**Психологические средства восстановления**

 Таблица 26

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Психогигиена** | **Психопрофилактика** | **Психотерапия** |
| * культура межличностного общения и поведения в семье, коллективе;
* комфортные условия;
* разнообразие досуга;
* снижение отрицательных эмоций;
* самоконтроль;
* мотивация позитивных жизненных установок;
* сохранение и укрепление психического здоровья благодаря здоровому образу жизни;
* профилактика нервно-эмоционального психофизиологического напряжения
 | * профессиональная ориентация;
* профессиональный отбор;
* врачебно-педагогический контроль;
* специальные психологические мероприятия по предупреждению и различению межличностных конфликтов;
* компьютерные игры как средство психопрофилактики;
* специальные физические упражнения
 | * рациональная психотерапия посредством логического мышления;
* психическая саморегуля-ция;
* гипноз;
* самовнушение;
* аутогенная тренировка;
* мышечная релаксация;
* дыхательная гимнастика;
* методы саморегуляции;
* тренинг социальных умений;
* регулирование психического состояния (врачебная консультация, тренинг, специальная психическая тренировка);
* социально-психологический тренинг;

психокоррекция |

**Медико-биологические средства восстановления**  Таблица 27

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| I уровень | Физические упражнения | Закаливание | питание | витамины | Очищение организма | Режим труда и отдыха |
| **II уровень** | **Физиотерапия:*** электрофо-рез;
* фонофорез;
* магнито-,
* парафино,
* грязе,
* электро,
* УВЧ;
* ультрафио-летовое излучение;
* мази, гели
 | **Фармакология:*** тонизирующие;
* транквилиза-торы;
* притивогипо-ксия;
* адаптогены (желудочные)
 | **Терапия:*** мануаль-ная;
* иглорефлексо-,
* оксиген-но-,
* баро-,
* гидробаль-неотерапия;
* блокады;
* анестезия
 | **Массаж:*** лечебный;
* спортив-ный;
* медицинс-кий;
* космети-ческий;
* сигментарно-рефлек-торный;
* вибро-крио;
* гидро-
 | **ЛФК** | **Фито-терапия** |

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

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

1. Рациональный режим дня, отдыха, сна.

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

**11.ПЛАН АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

Таблица 28

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание мероприятия | Форма проведения | Сроки реализации |
| 1. | Информирование спортсменов о запрещённых веществах, субстанциях и методах. | Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача. | Согласно плану работы СДЮСШОР «Югория» им. А.А. ПилоянаВ течение года по запросу тренера-преподавателя |
| 2. | Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу). |
| 3. | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения. |
| 4. | Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья. |

**12.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И**

 **ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Контроль за эффективностью обучения спортсменов на всех этапах подготовки осуществляется посредством проведения тестирования обучающихся по приемным, контрольно-переводным и выпускным нормативным требованиям.

Тестирование обучающихся проводится на основании Положения о проведении приемных, контрольно-переводных и выпускных испытаний в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий образовательного учреждения. Тестирование обучающихся проводится 2 раза в год - в начале и в конце учебного года

В приемном и контрольном тестировании, которое проводится в начале учебного года, принимают участие все обучающиеся, зачисленные в образовательное учреждение. По итогам тестирования делается вывод об уровне физической и технико-тактической подготовки обучающихся, разрабатываются перспективные планы. На основании анализа результатов тренер включает в тренировочные занятия необходимые упражнения, направленные на развитие той или иной двигательной способности, намечает общую стратегию в создании системы домашних заданий, определяет нагрузки, повышающие уровень физической и технической подготовленности обучающихся.

В конце учебного года проводится тестирование обучающихся по контрольно-переводным и выпускным нормативам. По результатам тестирования, согласно показателям общей и специальной физической подготовленности осуществляется перевод обучающихся на следующий этап и год обучения или производится выпуск обучающихся из образовательного учреждения.

Обучающиеся, не выполнившие эти требования на следующий год не переводятся. Такие спортсмены могут решением педагогического совета школы продолжать обучение повторный год, но не более 1 раза на данном этапе подготовки. Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие программные требования предыдущего года обучения, могут переводиться раньше срока решением педагогического совета.

Таблица 29

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование группы | Требования к уровню подготовки |
| ГНП-1 | Выполнение контрольных нормативов по ОФП (50 %) |
| ГНП-2 | Выполнение контрольных нормативов по ОФП  |
| ТГ-1 | Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП |
| ТГ-2 | Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП  |
| ТГ-3 | Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП  |

**13. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

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

2. Константинов Ю.С. Программа детско-юношеской спортивной школы по спортивному ориентированию. – М.: ЦДЭТС МП СССР, 1978.

3. Магомедов А.М., Сафонова М.В. Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию. – М.: ЦРИБ “Турист”, 1978.

4. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. – М.: Физкультура и спорт, 1978.

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

6. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие.– Волгоград: ВГИФК, 1983.5.

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

8. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков–разрядников.– М.: Физкультура и спорт, 1984

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

9. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.– М.: Физкультура и спорт, 1985.

10. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

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

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

13. Лосев А.С. Журнал “О-вестник” 1991–1997 гг.

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

15. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. – М.: ЦДЮТур, 1997.

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

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

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

**13.2. Интернет-ресурсы**

1.rufso.ru – официальный сайт Федерации спортивного ориентирования России

2.ru/wikipedid.org Новости спортивного ориентирования

3. kontur.tkСпортивное ориентирование

4. o-sport30.ru.

5. pandia.ru

6. window.edu.ru

7.http:// [www.minsport.gov.ru.-](http://www.minsport.gov.ru.-) официальный сайт Министерства спорта РФ

**13.3. Аудивизуальные средства**

1.Правила вида спорта «спортивноеориентированеие»

2.Чемпионат Мира по спортивному ориентированию 2008

3.Способы ориентирования на местности

4.Ориентирование на местности с помощью компаса

5.Учебно-методическое пособие 2012