

**МУНИЦИПАЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТЕЙ  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ ,  
СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ШКОЛЫ  
КОМИТЕТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
АДМИНИСТРАЦИИ г. ИВАНОВО**

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом

Протокол № \_\_\_\_\_

от 01.09 2015 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБУ ДО ДЮСТШ



А.С. Чернышев

01.09 2015 г.

**Программа  
предпрофессионального  
дополнительного  
образования**

**по виду спорта «спортивное  
ориентирование»**

Срок реализации Программы:

10 лет

Гнп 1-3 г. об. и УТГ 1-5 г.об. и СС 1-2 г.об.

Ф.И.О. разработчик Программы:

А.С.Чернышев, Е.С.Васильева, В.Н. Гриднев

*Иваново – 2015г*

*СДЮСТШ*

## ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

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

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

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

Таблица 1

### Возрастные границы этапов подготовки и зона первых больших успехов в процессе многолетней тренировки ориентировщиков, лет

Этап предварительной подготовки	Этап начальной специализации	Этап углубленной тренировки	Этап спорт. совершенствования	Зона первых больших успехов	
				Мужчины	Женщины
5-13	10-13	13-15	15 и старше	19-24	19-22

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

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки (табл.2).

Таблица 2

### Примерное соотношение объема средств общей и специальной физической подготовки в процессе многолетней тренировки юных ориентировщиков (в %)

Вид подготовки	Год занятий								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
ОФП	70	60	60	50	40	35	30	30	25
СФП	30	40	40	50	60	65	70	70	75

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

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

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

Основываясь на общих закономерностях построения учебно-тренировочного процесса, в

программе для каждого этапа подготовки разработаны допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, определены задачи и преимущественная направленность занятий с учетом возрастных особенностей и должного уровня специальной подготовленности, характерной для ориентировщиков высокого класса.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СДЮСШ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ**

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

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

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

Соревнования — важная составная часть спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек.

Соревновательная деятельность в спортивном ориентировании весьма интенсивна, и сильнейшие спортсмены стартуют на соревнованиях в течение года 50-60 раз.

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

На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль эффективности данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

### **ТИПОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ И СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ ШКОЛ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ**

Этап подготовки	Год обучения	Максимальный объем учебно-тренировочной работы (часов в неделю)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 52 недели(часов)
Спортивно-оздоровительный	1 свыше 2	До 6 9	До 312 468
Начальный	1 2	6 9	312 468
Учебно-тренировочный	2 3 4 5	10 12 14 16 18	520 624 728 832 . 936
Спортивного совершенствования	2 3	24 28 28	1248 1456 1456

**Примечание.** Учебно-тренировочный этап подготовки подразделяется на этап начальной специализации и этап, углубленной тренировки.

Этап высшего спортивного мастерства объем учебно-тренировочной работы планируется самим образовательным учреждением. Годовой объем учебных часов соответствует годовому

объему учебной нагрузки в радиоспорте.

## ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ ПО ОРИЕНТИРОВАНИЮ

**Сверить с нашими учебными планами**

Содержание занятий	Спортивно-оздоровите		Начальная подготовка		Учебно-тренировочные группы					Спортивное совершенствован		
	I	II	I	II	I	II	III	IV	V	I	II	III
1. Теоретическая подготовка	26	30	26	30	30	30	30	40	40	50	50	50
2. Практическая подготовка												
2.1. Общая физическая подготовка	150	200	150	200	200	200	200	180	170	240	250	240
2.2. Специальная физическая подготовка	60	128	60	128	132	212	278	340	398	566	754	754
2.3. Техническая подготовка	46	76	46	76	100	120	140	160	180	200	200	200
2.4. Тактическая подготовка	4	4	4	4	6	6	12	18	24	30	30	30
2.5. Корректировка спорткарт	-	-	-	-	-	-	-	-	14	16	20	20
2.6. Контрольные упражнения и соревнования	20	24	20	24	24	26	32	44	50	70	80	90
3. Углубленное медицинское обследование	6	6	6	6	8	8	8	8	8	10	10	10
4. Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	20	20	20	30	40	50	50	50
5. Инструкторская и судейская практика							8	8	10	12	12	12

### ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

#### 1 ЭТАП – спортивно-оздоровительный

#### Пояснительная записка

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.

В спортивно-оздоровительную группу зачисляются ребята в возрасте 5-15. В тематическом плане указаны темы занятий и количество часов, которые должны отработать спортсмены и по каждому направлению. В тематический план также включены часы для приема контрольных нормативов, которые проходят ежеквартально для мониторинга общего физического состояния учащихся. Контрольные по теоретическим занятиям проходят в виде викторин. Акцент в тренировках сделан на общеукрепляющие упражнения в игровой форме.

### ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП

Тема занятий	Год обучения	
	1	
<b>1. Теоретическая подготовка</b>		
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	4	
1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	0	
1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта	12	
1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	2	
1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	2	
1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	1	
1.8. Основы туристской подготовки	0	
<b>Итого</b>	<b>23</b>	
<b>2. Практическая подготовка</b>		
2.1. Общая физическая подготовка	32	
2.2. Специальная физическая подготовка	14	
2.3. Техническая подготовка	8	
2.4. Тактическая подготовка	3	
2.5. Контрольные упражнения и соревнования	4	
<b>Итого</b>	<b>61</b>	
3. Углубленное медицинское обследование	0	
<b>Всего часов</b>	<b>84</b>	

Данный тематический учебный план составлен из расчета 2 часов в неделю. В

спортивно-оздоровительных группах для учащихся младшего возраста допускается учебная нагрузка от 1 до 6 часов в неделю. Так же тренер может перераспределять часовую нагрузку внутри учебного плана, после утверждения на педагогическом совете, в размере не более 20%.

## **ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ СОГ**

### ***1. Теоретическая подготовка***

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

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

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

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

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

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. 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. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

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

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

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

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

**1.8. Основы туристской подготовки.**

Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря. **2. Практическая подготовка**

**2.1. Общая физическая подготовка.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

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

### **2.5. Контрольные упражнения и соревнования**

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

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

Общая выносливость — 5-минутный бег с учетом пройденного расстояния (м). Быстрота — бег на 30 метров с ходу (с). Скоростно-силовые способности - пятикратный прыжок в длину с места (см). Сила — комплексное упражнение на силу. Подтягивание у мальчиков и отжимание у девочек. Прыжки через скакалку (раз в минуту).

### **3. Углубленное медицинское обследование**

Постановка на учет и прохождение медобследования во врачебно - физкультурном диспансере.

## **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП**

### **(этап предварительной подготовки 6 часов в неделю)**

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.



В спортивно-оздоровительную группу зачисляются ребята в возрасте 5-15. В тематическом плане указаны темы занятий и количество часов, которые должны отработать спортсмены и по каждому направлению. В тематический план также включены часы для приема контрольных нормативов, которые проходят ежеквартально. Контрольные по общим теоретическим занятиям проходят в виде викторин. Акцент в тренировках сделан на общеукрепляющие упражнения.

### **ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП**

Тема занятий	Год обучения	
	1	2
1. Теоретическая подготовка		
1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы	1	-
1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	1	2
1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	2	4
1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта	6	6
1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	4	8
1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	2	4
1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	2	2
1.8. Основы туристской подготовки	4	4
Итого	22	26
2. Практическая подготовка		
2.1 Общая физическая подготовка	150	200
2.2. Специальная физическая подготовка	60	128
2.3. Техническая подготовка	46	76
2.4. Тактическая подготовка	4	4
2.5. Контрольные упражнения и соревнования	20	24
3. Углубленное медицинское обследование	6	6
Всего часов	312	468

Данный тематический учебный план составлен из расчета 6 часов в неделю. В спортивно-оздоровительных группах для учащихся младшего возраста допускается учебная нагрузка от 1 до 6 часов в неделю. В этом случае время, указанное в тематическом плане отведенное для каждой темы, уменьшается пропорционально, согласно часовой нагрузке. Так же тренер может перераспределять часовую нагрузку внутри учебного плана, после утверждения на педагогическом совете, в размере не более 20%.

# ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ СОГ

## *1. Теоретическая подготовка*

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

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

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

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

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

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. 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. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

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

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

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

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

### **1.8. Основы туристской подготовки.**

Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря. **2. Практическая подготовка**

#### **2.1. Общая физическая подготовка.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

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

#### **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 в высокой, 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.

### **2.5. Контрольные упражнения и соревнования**

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

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

Общая выносливость — 5-минутный бег с учетом пройденного расстояния (м). Быстрота — бег на 30 метров с ходу (с). Скоростно-силовые способности - пятикратный прыжок в длину с места (см). Сила — комплексное упражнение на силу. Подтягивание у мальчиков и отжимание у девочек. Прыжки через скакалку (раз в минуту).

### **3. Углубленное медицинское обследование**

Постановка на учет и прохождение медобследования во врачебно - физкультурном диспансере.

## **ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (этап предварительной подготовки)**

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.

## **ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Тема занятий	Год обучения	
	1	2
1. Теоретическая подготовка 1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана	2	-

природы		
1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	4	2
1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	2	4
1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта	6	6
1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	4	8
1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	2	4
1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	2	2
1.8. Основы туристской подготовки	4	4
Итого	22	26
2. Практическая подготовка		
2.1 Общая физическая подготовка	150	200
2.2. Специальная физическая подготовка	60	128
2.3. Техническая подготовка	46	76
2.4. Тактическая подготовка	4	4
2.5. Контрольные упражнения и соревнования	20	24
3. Углубленное медицинское обследование	6	6
Всего часов	312	468

## ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

### *1. Теоретическая подготовка*

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

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

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

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

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

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. 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. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

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

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

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

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

**1.8. Основы туристской подготовки.**

Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря. **2. Практическая подготовка**

**2.1. Общая физическая подготовка.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

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

## **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 в высокой, 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.

## **2.5. Контрольные упражнения и соревнования**

Участие в течении года в 2-3 соревнованиях по ОФП и в 3-6 соревнованиях по спортивному

ориентированию по своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

Общая выносливость — 5-минутный бег с учетом пройденного расстояния (м). Быстрота — бег на 30 метров с ходу (с). Скоростно-силовые способности - пятикратный прыжок в длину с места (см). Сила — комплексное упражнение на силу. Подтягивание у мальчиков и отжимание у девочек. Прыжки через скакалку (раз в минуту).

### **3. Углубленное медицинское обследование**

Постановка на учет и прохождение медобследования во врачебно - физкультурном диспансере.

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ (УТГ) 1-2 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ (Этап начальной специализации)**

Задачи и преимущественная направленность тренировок:

- 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.

## **ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (этап начальной специализации)**



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	3	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	14	14
1.6. Правила соревнований по спортивному ориентированию	3	3
1.7. Основы туристской подготовки	4	4
Итого	30	30
2. Практическая подготовка		
2.1. Общая физическая подготовка	200	200
2.2. Специальная физическая подготовка	132	212
2.3. Техничко-тактическая подготовка	106	126
2.4. Контрольные упражнения и соревнования	24	26
3. Углубленное медицинское обследование	8	8
4. Восстановительные мероприятия	20	20
Всего часов	520	624

## ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ УЧЕБНО-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 связок, мышц и сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи.

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

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

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

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

Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию.

#### 1.4. Планирование спортивной тренировки.

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

Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годового 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 развешиванию 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 подготовка.**

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

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

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

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

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

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок

Зона энергообразования	Интенсивность нагрузки	Ч С С уд/мин	1.а 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 10с

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

Показатель подготовки	Подготовительный период			Зимний соревновательный			Подготовительный период		Летний соревновательный период				Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Гренир. дней	12	13	14	20	18	14	18	18	16	15	14	14	186
Гренировок	12	13	14	24	20	14	22	20	18	17	16	14	204
зег, км I зона	87	100	38	30	36	36	100	104	78	54	34	36	733
II зона	15	21	20	26	20	10	30	40	50	50	60	50	392
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
Льжи, км I зона			4.1	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 УТГ**

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

### 2.3. Техничко-тактическая подготовка.

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

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

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

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

Техническая разминка. Выбор «нитки» 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).

### 3. Контрольные упражнения и соревнования.

#### Рекомендуемые контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для ориентировщиков 1-2-годов обучения в УТГ

Упражнение	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	1	2	1	2
Бег 30 м с ходу - с	5.0	4.8	5.2	5.0
Бег 1000 м - мин, с	4.40	4.00	4.50	4.30
5-кратный прыжок в длину с места - см	780	840	750	770
Комплексное упражнение на силу - кол-во раз	40	45	34	38
20-минутный бег с учетом пройденного расстояния - м	-	3800	-	3200
Кросс 2 км - мин, с				11.40
Кросс 3 км - мин, с	-	13.20	-	-

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

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

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ (УТГ) 3-5 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

### (Этап углубленной тренировки)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

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

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

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 3-5 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ  
(этап углубленной тренировки)**

Тема занятий	Год обучения		
	3	4	5
1. Теоретическая подготовка			
1.1. Перспективы подготовки юных ориентировщиков на этапе углубленной тренировки	2	2	2
1.2. Основы техники и тактики спортивного ориентирования	12	12	16
1.3. Общие основы методики обучения и тренировки в ориентировании	6	6	9
1.4. Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма спортсмена	5	5	8
1.5. Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	2	2
1.6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	3	3	3
Итого	30	30	40
2. Практическая подготовка			
2.1. Общая физическая подготовка	200	180	170
2.2. Специальная физическая подготовка	278	340	398
2.3. Техничко-тактическая подготовка	152	178	204
2.4. Корректировка спорткарт	-	14	16
2.5. Контрольные упражнения и соревнования	32	44	50
3. Углубленное медицинское обследование	8	8	8
4. Восстановительные мероприятия	20	30	40
5. Инструкторская и судейская практика	8	8	10
Всего часов	728	832	936

**ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ УЧЕБНО-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 специальных восприятия — 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 учебно-тренировочного процесса. Обучение и тренировка — единый педагогический процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Основные средства и методы физической подготовки спортсменов-ориентировщиков. Общая и специальная физическая подготовка. Периодизация годичного цикла тренировки в ориентировании. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

#### **1.4. Педагогический и врачебный контроль состояния организма спортсмена.**

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

Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

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

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

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

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

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

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

### **2. Практическая подготовка**

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

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

На этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена следует широко использовать специальные беговые и

прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, со штангой, спринтерский бег во всех разновидностях. Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений.

Основными задачами силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основными методами воспитания мышечной силы у юных спортсменов является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и около предельного 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 АИП (не более 15% от общего объема) и соревновательный метод.

### **2.3. Техничко-тактическая подготовка.**

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

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

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

Надо постоянно развивать тактическое мышление — создавать мыслительные модели, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации. На этапе углубленной тренировки в ориентировании спортсмены совершенствуют свои способности самостоятельно и оперативно решать двигательные задачи в возникающих ситуациях. Объем тактической подготовки должен быть сформирован таким образом, чтобы ориентировщик мог реализовывать приобретенные тактические знания на основе своей физической и технической подготовленности. Умение передвигаться по местности любого типа быстро и экономично является важной составной частью технико-тактического мастерства ориентировщика. На данном этапе подготовки происходит углубленное изучение и совершенствование техники классических лыжных ходов и элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, обучение подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, обучение ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками).

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

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

### **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.

**Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки**

### спортсменов-ориентировщиков 3-го года обучения в УТГ

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

### Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 4-го года обучения в УТГ

Показатель подготовки	Подготовительный период			Зимний соревновательный			Подготовительный период		Летний соревновательный период				Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Тренир. дней	19	21	23	26	24	18	24	26	24	20	20	19	264
Тренировок	19	23	25	30	28	18	26	29	26	22	22	20	288
бег, км I зона	94	59	34	22	21	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	II	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
Льжи, км I зона	-	30	80	100	86	42	-	-	-	-	-	-	338
II зона	-	30	110	115	100	28							383
III зона	-	-	12	23	25	26							86
IV зона	-	-	8	12	9	4							33
Всего	-	60	210	250	220	100							840
Общий объем, км	200	240	280	300	270	130	220	320	300	260	240	180	2940

### Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 5-го года обучения в УТГ

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

## 2.5. Контрольные упражнения и соревнования

### Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для ориентировщиков 3-5-го года обучения в УТГ

Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
	Год. обучения	



	3	4	5	3	4	5
Бег 30 м с ходу - с	4.5	4.3	4.1	4.9	4.7	4.6
Бег 1000 м - мин, с	3 50	3.40	3.30	4.10	4.00	355
5-кратный прыжок в длину с места - см	880	900	920	800	820	840
Комплексное упражнение на силу - к.р.	48	50	52	40	42	44
20-минутный бег с учетом пройденного расстояния - м	4000	4300	4600	3500	3700	3900
Кросс 2 км - мин, с	-	-	-	10.40	10.10	950
Кросс 3 км - мин, с	12.40	12.00	15.00	-	-	-

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

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

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

### **ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ (Этап спортивного совершенствования)**

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

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

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

### **ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

Тема занятий	Год обучения		
	1	2	3
1. Теоретическая подготовка			
1.1. Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании	9	6	3
.2. Анализ соревнований по ориентированию	18	21	24
.3. Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования	14	14	11
.4. Восстановительные средства и мероприятия	9	9	12
.5. Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	2	•\
.6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	3	3	3
Итого	30	30	40
2. Практическая подготовка			
2.1. Общая физическая подготовка	240	250	240
2.2. Специальная физическая подготовка	566	754	754
2.3. Техничко-тактическая подготовка	230	230	230
2.4. Корректировка спорткарт	20	20	20
2.5. Участие в соревнованиях	70	80	90
2.6. Инструкторская и судейская практика	12	12	12
Всего часов	1188	1396	1396

### **ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

#### **1. Теоретическая подготовка**

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

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

### **1.2. 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 спортивного совершенствования.**

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

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

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

### **1.4. 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.

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ В ГРУППАХ**

**СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЛЫЖНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ**

Показатель подготовки	Подготовительный период									Соревновательный				
	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	
зег, км I зона	80	56	60	50	100	56	58	60	40	30	30	30	650	
II зона	80	70	72	66	134	120	100	20					662	
III зона	20	24	28	30	30	30	20						182	
IV зона		6	8	12	14	10	10						60	
Имитация, км		4	12	22	22	14	12						86	
Всего	180	160	180	240	300	230	200	80	40	30	30	30	1700	
Лыжероллеры, км I зона		30	70	70	62	70	60						362	
II зона		40	50	60	82	100	80						412	
III зона		6	16	22	28	32	14						118	
		4	4	8	8	8	A						38	
Всего		80	140	160	180	210	160				^		930	
Лыжи, км I зона II зона III зона	-	-	-	-	-	-	-	90 100 20	170 240 50	160 160 80	140 145 80	120 100 80	680 745 310	
IV зона Всего Общий объем, км	180	240	320	400	480	440	360	10 220 300	20 480 520	30 430 460	25 390 420	20 320 350	105 1840 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.

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЛЫЖНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ**

Показатель подготовки	Подготовительный период									Соревновательны и				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	74	7П	300	
Тренировок	21	31	37	41	4:5	36	3»	34	40	37	35	7(1	408	
Бег, км I зона	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	"0	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	7.50	310	280	20(1	80	40	30	30	30	1800	
Лыжероллеры, км I зона		30	40	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, км I зона								110	170	170	110	100	610	
II зона	-	-	-	-	-	-	-	150	260	700	180	150	940	
III зона	-	-	-	-	-	-	-	40	80	100	170	170	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	



Всего	-	100	100	50	50								300
Общий объем, км	150	300	480	200	380	540	480	460	340	500	450	220	4500

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЛЕТНЕМ ОРИЕНТИРОВАНИИ**

Показатель подготовки	Подготовительный					Соревновательный пе						риод	Всего за год
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX		
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, км I 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, км I зона		50	30	10	20								110
II зона		40	64	10	26								140
III зона		10	30	26	28								94
IV зона			6	4	6								16
Всего		100	130	50	80								360
Общий объем, км	180	350	560	250	470	590	530	500	360	560	510	240	5100

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЛЕТНЕМ ОРИЕНТИРОВАНИИ**

Показатель подготовки	Подготовительный					Соревновательный пе						риод	Всего за год
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX		
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, км I 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, км I 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

- обеспечение согласованности двигательной и вегетативных функций и максимальная реализация функционального потенциала;

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

местности и т.п.

Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

На этапе спортивного совершенствования спортсмен, овладевший высоким уровнем технико-тактического мастерства, способен «заглядывать в будущее» — строить вероятностный прогноз и использовать его для организации действий. У квалифицированных спортсменов отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий - чувство развиваемых усилий, чувство снега у ориентировщиков-лыжников, предельная концентрация внимания, эффект

панорамного видения, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.п. Все это способствует достижению высокого спортивного результата.

## **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, элеутерококка и пантокрин.

Необходимо строго соблюдать основные принципы применения фармакологических средств:

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

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

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

## **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 состояния здоровья и уровня 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 состояния 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 уровня 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.

### **3. Контроль техники 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 уровня 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.

## **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

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

### **1. Учебно-тренировочные группы.**

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

Проведение подготовительной и заключительной части занятия. Разминка перед соревнованиями.

### **2. Группы спортивного совершенствования.**

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

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

Организация и судейство школьных и городских соревнований по спортивному ориентированию.