

**Правительство Санкт-Петербурга  
Комитет по образованию  
Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение  
детский оздоровительно-образовательный туристский центр Санкт-Петербурга  
«Балтийский берег»**

**Специализированная детско-юношеская спортивная школа**

**РАССМОТРЕНО**

Педагогическим советом  
СДЮСШ  
Протокол № 1  
от 26.08.2021

**РАССМОТРЕНО**

Научно-методическим  
советом  
Протокол № 1  
от 26.08.2021

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом  
ГБОУ «Балтийский берег»  
№ 516 от 30.08.2021

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа  
**«Подготовка спортсменов ориентировщиков»**  
Возраст обучающихся 8-17 лет  
Срок реализации 7 лет

**Автор-составитель:**

Фершалова Виктория  
Савельевна,  
тренер-преподаватель,  
Михайлова Анна Викторовна,  
инструктор-методист

г. Санкт-Петербург  
2006  
(новая редакция 2021 г)

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1. Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность программы**

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Подготовка спортсменов ориентировщиков» направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе спортивного ориентирования) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

За почти полувековой период развития спортивное ориентирование в России стало социально-значимым национальным видом спорта. За эти годы создана отечественная школа подготовки спортсменов мирового уровня, тренерских и судейских кадров, образовано новое направление в картографии «спортивная картография», сформирована система организационно-методического руководства развитием этого вида спорта.

Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно продолжительные традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению в форме «Спорт для каждого».

Спортивное ориентирование находится в условиях динамического развития на территории России, ежегодно проводится более 50 спортивных мероприятий всероссийского и международного уровня. Развитие трёх направлений спортивного ориентирования: ориентирование бегом, ориентирование на велосипедах и ориентирование на лыжах даёт возможность населению активно заниматься этим видом спорта круглогодично.

Спортивное ориентирование способствует развитию массовости физкультурного движения в стране, - как указывается в Федеральной целевой программе «О развитии спортивного ориентирования в России на 2009-2020 гг.»

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, оказывают всестороннее (образовательное, воспитательное, оздоровительное, развивающее и т.д.) влияние на личность занимающегося. Ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция.

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

Данная программа создана на основе типовой программы по спортивному ориентированию Ю.С. Константинова (Спортивное ориентирование: Программы для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и для объединений дополнительного образования детей / под ред. д-ра пед. наук; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения; Федерация спортивного ориентирования России. – М.: Советский спорт, 2005. – 216 с.)

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

– Программа «Подготовка спортсменов-ориентировщиков» для СДЮСШ ГБОУ «Балтийский берег» составлена в соответствии со следующими нормативными документами: Федеральным законом РФ «О физической культуре и спорте в Российской

Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (в ред. от 31.07.2020 г.); с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. от 31.07.2020 г.) «Об образовании в Российской Федерации» ст.12, ст.47, ст.75, ст.13 п. 1,5,6, ст. 14 п. 1,5,6, ст.15, ст.16, и Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта к срокам обучения по этим программам, утвержденные Приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018 № 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам", Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726-р), приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», постановлением главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14, постановлением главного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 об утверждении СанПин 3.1/2.4.3598-20, а также на основании Федерального стандарта по виду спорта «Спортивное ориентирование», утвержденного Министерством спорта РФ от 30.06.2021 № 500.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов на различных этапах многолетней подготовки и содержит два уровня сложности:

- этап начальной подготовки (базовый уровень);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (углубленный уровень).

Базовый уровень образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

теоретические основы физической культуры и спорта;  
 общая и специальная физическая подготовка;  
 спортивное ориентирование как вид спорта;  
 различные виды спорта (легкая атлетика, лыжный спорт) и подвижные игры;  
 специальные навыки.

Углубленный уровень образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

теоретические основы физической культуры и спорта;  
 основы профессионального самоопределения;  
 общая и специальная физическая подготовка;  
 спортивное ориентирование как вид спорта;;  
 различные виды спорта (легкая атлетика, лыжный спорт) и подвижные игры;  
 судейская подготовка;  
 специальные навыки.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Основными дисциплинами подготовки спортсменов - ориентировщиков в СДЮСШ ГБОУ «Балтийский берег» являются ориентирование бегом и ориентирование на лыжах.

## **1.2. Цель и задачи программы:**

Цель программы: программа предназначена для организации учебно-тренировочного процесса спортсменов-ориентировщиков на базовом и углубленном этапах многолетней подготовки. Программный материал объединен в целостную систему предпрофессиональной подготовки.

Основными задачами реализации образовательной программы являются:

укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

удовлетворение потребностей в двигательной активности;

подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Основными обучающими задачами являются:

- подготовить спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации, подготовить резерв сборной команды России;
- формировать у обучающихся представление о межпредметных связях и получать дополнительные знания по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология;
- подготовить инструкторов и судей по спортивному ориентированию

Основными развивающими задачами являются:

- содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию обучающихся и укреплять здоровье обучающихся;
- формировать здоровую, всесторонне-образованную и развитую личность посредством занятий спортивным ориентированием;

Основными воспитательными задачами являются:

- воспитать высокие волевые и морально-этические качества обучающихся;
- привлечь максимально возможное число детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- соблюдать навыки спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- соблюдать требования личной и общественной гигиены, тренировки, четкой организации врачебного контроля;

## **1.3. Отличительные особенности программы «Подготовка спортсменов-ориентировщиков» СДЮСШ ГБОУ «Балтийский берег»**

Программный материал объединен в целостную систему предпрофессиональной подготовки по виду спорта – спортивное ориентирование.

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.

#### 1.4. Возраст обучающихся, комплектование групп и сроки реализации программы

Зачисление в группы начальной подготовки и учебно-тренировочные группы проводится в сентябре. Определяющим условием приема детей является желание детей заниматься спортом, поддержанное родителями. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортивным ориентированием обязательно.

В учебно-тренировочные группы, по решению тренерского совета, могут зачисляться обучающиеся, не выполнившие разрядные нормы для зачисления на следующий этап, по объективным причинам:

- перенос или отмена соревнований;
- недостаток финансирования;
- понижение статуса соревнований;
- недостаточное количество участников для присвоения разрядов по нормам ЕВСК.

Продолжительность этапов предпрофессиональной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы предпрофессиональной подготовки и минимальное количество обучающихся, проходящих предпрофессиональную подготовку в группах на различных этапах представлены в Таблице 1.

Таблица 1

Этапы подготовки		Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (человек)	
			Миним.	Максим.	Миним.	Максим.
Этап начальной подготовки (базовый уровень) -1		1	8	11	15	30
Этап начальной подготовки (базовый уровень) -2		1	8	11	14	30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (углубленный уровень)	До 2-х лет	2	10	14	8	13
	Свыше 2-х лет	3	11	17	6	11

#### 1.5. Формы и режим занятий

Образовательной программой предусмотрены как групповые, так и индивидуальные занятия. По мере роста опыта обучающихся, делается больший упор на занятия в небольших группах (4 - 6 человек) и индивидуальные занятия, особенно когда начинается специализация и подготовка к командным соревнованиям.

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки из расчета на 46 недель**

Таблица 2

Этапный норматив	Этап начальной подготовки (базовый уровень)		Учебно-тренировочный этап (углубленный уровень)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12	18
Количество тренировок в неделю	2-3	3-4	4	6

Общее количество часов в год	276	414	552	828
------------------------------	-----	-----	-----	-----

### **Организация учебно-тренировочного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.**

Реализация программы возможна с использованием дистанционного обучения.

Дистанционное обучение может включать в себя:

- проведения тренировочных и практических занятий (на расстоянии) онлайн;
- самоподготовка, с учетом заданий, выкладываемых в сети интернет, в группах в социальных сетях и мессенджерах;
- просмотра видеоматериалов, информационных ресурсов, спортивных соревнований по избранным видам спорта;
- теоретическая подготовка, в соответствии с содержанием рабочей программы тренера-преподавателя.

Занятия могут быть организованы в форме: чат-занятий, т.е. занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий. Чат-занятия проводятся синхронно, то есть все занимающиеся имеют одновременный доступ к чату. В своей работе тренеры используют приложение Scure, видеоконференции Zoom, Google Classroom.

Веб-занятий – дистанционные занятия и конференции, тематические игры, и другие формы занятий, проводимых с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей Интернет. Для данной формы занятий тренерами используется рассылка заданий в виде аудио-, видео-, фото- и текстовых файлов через мессенджеры WhatsApp ,по электронной почте и через группы ВКонтакте.

Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация может проводиться в следующих формах:

- Журнал учета посещаемости занятий.
- видеоотчет выполнения упражнений по ОФП и СФП;
- проведения тестирования проверки теоретических знаний (материальная часть, правила соревнований по видам спорта, знание карт, маршрутов, «легенд» и т. п);
- ведение дневника спортсмена (Приложение №9);
- разбор соревнований, видеоматериалов, дискуссия в чате.

Соотношение объема проведенных теоретических и практических занятий дистанционно определяется недельным циклом (Приложение №10), разработанным в соответствии с рабочей программой тренера-преподавателя, на каждую группу.

При реализации программы с применением дистанционных технологий местом осуществления деятельности является место нахождения тренера-преподавателя (собственный компьютер, планшет) независимо от места нахождения занимающихся.

### **1.6. Ожидаемые результаты освоения программы**

Эффективность учебно - 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 возможность проведения ряда практических занятий в учебном классе и на сборах.

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

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

**Участия в соревнованиях в СДЮСШ планируются таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.**

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

### **Результатом реализации Программы является: на этапе начальной подготовки (базовый уровень)**

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта"

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ **законодательства** в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области "общая и специальная физическая подготовка"

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

формирование социально-значимых качеств личности;

получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области "вид спорта"

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой спортивного ориентирования

овладение основами техники и тактики спортивного ориентирования;

освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в спортивном ориентировании;

знание требований техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием;

приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;



знание основ судейства по спортивному ориентированию

В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры"

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами спортивного ориентирования и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по спортивному ориентированию средствами других видов спорта (легкая атлетика, лыжный спорт) и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области "специальные навыки"

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для спортивного ориентирования специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества ;
- умение определять степень опасности, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

***на учебно-тренировочных этапах (углубленный уровень)***

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта"

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных [антидопинговых правил](#);
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области "общая и специальная физическая подготовка"

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области "основы профессионального самоопределения"

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области "вид спорта"

- обучение и совершенствование техники и тактики спортивного ориентирования;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;



знание требований **федерального стандарта** спортивной подготовки по спортивному ориентированию  
 формирование мотивации к занятиям;  
 знание официальных правил соревнований по спортивному ориентированию, правил судейства;  
 опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры"

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами спортивного ориентирования и подвижных игр;

умение развивать физические качества по спортивному ориентированию средствами других видов спорта и подвижных игр;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области "развитие творческого мышления"

развитие изобретательности и логического мышления;

развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области "судейская подготовка"

освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

знание этики поведения спортивных судей;

освоение **квалификационных требований** спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по спортивному ориентированию.

В предметной области "специальные навыки"

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для спортивного ориентирования специальными навыками;

умение развивать профессионально необходимые физические качества ;

умение определять степень опасности, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки и технической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки -1,2 года обучения (оценка освоения программы).**

Таблица 3

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши		Девушки	
		1 год	2 год	1 год	2 год
Скоростные качества	Бег на 30 м	6,2 с	6,0 с	6,4с	6,2с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	110см	120см	100см	110см
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	6	8	5	6
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	8	10	7	9

Техническое мастерство	Участие в соревнованиях в течение учебного года	3 старта	3 старта	3 старта	3 старта
------------------------	---	----------	----------	----------	----------

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки и технической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (оценка освоения программы)**

Таблица 4

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	юноши					девушки				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Скоростные качества	Бег на 60 м	11,0 с	10,5с	10,1с	9,8с	9,5с	11,8с	11,5с	11,2с	10,9с	10,7с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	140	150	160	170	180	130	140	150	155	160
Выносливость	Бег 800 м						5.00	4.30	4.00	3.45	3.30
	Бег 1000 м	5.30	4.55	4.20	4.00	3.40					
	Кросс 3000 м			13.10					15.10	14.20	13.20
	или лыжная гонка 5 км			29.20					33.00	30.20	27.50
	Кросс 5000 м				20.50	19.30					
	или лыжная гонка 10 км				46.15	39.30					
Техническое мастерство	Набрать по рангу СДЮСШ *	180	200	220	230	240	180	200	220	230	240
Спортивный разряд		3ю	2ю	1ю	3	1,2	3ю	2ю	1ю	3	1,2

\*Ранг СДЮСШ подсчитывается по 3-м лучшим ранговым стартам, принятым на тренерском составе в начале текущего учебного года, в зависимости от времени победителя по группам МЖ 10-21.

Подсчет ранговых баллов производится по формуле :

$$R = t_{\text{поб}} * 100 / t_{\text{уч}}, \text{ где } t_{\text{поб}} - \text{результат победителя, } t_{\text{уч}} - \text{результат участника.}$$

\*Ранг СДЮСШ подсчитывается по 3-м лучшим ранговым стартам, принятым на тренерском составе в начале текущего учебного года, в зависимости от времени победителя по группам МЖ 10-21.

Подсчет ранговых баллов производится по формуле :

$$R = t_{\text{поб}} * 100 / t_{\text{уч}}, \text{ где } t_{\text{поб}} - \text{результат победителя, } t_{\text{уч}} - \text{результат участника.}$$

### 1.7. Формы подведения итогов образовательной программы

**Текущий контроль** освоения учащимися программы курса включает следующие элементы: регистрация посещаемости занятий, оценка поведения и активности на занятиях.

**Промежуточный контроль** представляет собой мониторинг освоения образовательной

программы в середине учебного года:

- тесты по теории ориентирования для групп НП и УТ;
- контрольные тесты по общей физической и специальной подготовке;
- участие в соревнованиях по разным видам спортивного ориентирования (анализ ранга обучающихся СДЮСШ);

**Заключительный контроль освоения программы учебного курса предусматривает**

- нормативы по общей физической и специальной подготовке;
- участие в соревнованиях по разным видам спортивного ориентирования (анализ ранга обучающихся СДЮСШ).

### Планируемые показатели соревновательной деятельности

Таблица 7

Виды соревнований	Этап начальной подготовки (базовый уровень)		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	2-3	3-6	3-4	3-4
Отборочные	-	-	2-6	3-8
Основные	-	-	4-10	5-12

## 2. УЧЕБНО ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

**Особенности построения учебно-тематического плана занятий по программе «Подготовка спортсменов-ориентировщиков». Структура годичного цикла спортивной подготовки в спортивном ориентировании.**

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

Годовое планирование преследует в основном две задачи:

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

Годичный цикл в спортивном ориентировании состоит из трех периодов:

подготовительного, соревновательного и переходного.

**Годичный цикл для спортивного ориентирования бегом.**

*I подготовительный период:*

- 1 – втягивающий этап – середина октября – конец ноября;
- 2 – базовый этап – декабрь – январь;
- 3 – специально-подготовительный этап – февраль – середина марта;
- 4 – предсоревновательный этап – март – конец апреля;

*I соревновательный период – май – июнь;*

*II подготовительный период – июнь – июль;*

*II соревновательный период – август – сентябрь;*

восстановительный период или переходный – сентябрь – середина октября.

Основные задачи тренировки в *I подготовительном периоде*: повышение аэробных возможностей, общей силовой подготовленности, расширение арсенала двигательных навыков, разбор и анализ прошедших соревнований, корректировка карт и другие.

Основными задачами *втягивающего этапа*, продолжительностью 6 недель, являются восстановление работоспособности спортсменов после переходного периода предыдущего макроцикла, выход на запланированные показатели общего объема бега в неделю,

подготовка к более интенсивной работе. Дополнительно в тренировку включаются спортивные игры, силовые упражнения для укрепления связок и мышц, упражнения на гибкость для повышения их эластичности, беговые упражнения.

В ходе *втягивающего* этапа объем бега в аэробных зонах должен составлять 90%.

*Базовый этап* подготовки, продолжительностью 8 недель, начинается с начала декабря и заканчивается в конце января. Основной задачей этого этапа является повышение уровня специального фундамента (работоспособности спортсменов) на основе развития и совершенствования аэробных возможностей и силы. Упражнения, выполняемые в анаэробном режиме, в IV зоне интенсивности должны составлять около 3% от общего объема работы. В этот период продолжается наращивание общих объемов тренировочных средств. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Основные тренировочные занятия на этом этапе включают в себя бег в равномерном темпе (I, II, III зоны), длительные занятия на лыжах, бег по снегу на трассах ориентирования, прыжковые упражнения, упражнения в парах, специальная работа с картой.

*Специально-подготовительный этап* в ориентировании длится обычно с 1 февраля до середины марта, и его продолжительность составляет 6 недель. Основной задачей этапа является повышение специальной работоспособности спортсменов на основе роста специальной выносливости. Объем беговых нагрузок в микроциклах на этом этапе является таким же, как на базовом этапе, но количество беговых тренировочных средств увеличивается. В этот период включаются учебно-тренировочные дистанции по ориентированию, бег на лыжах по маркированной трассе.

*Предсоревновательный этап* продолжительностью 6 недель, начинается в середине марта и заканчивается в конце апреля. Основная задача этого этапа – комплексная подготовка всех систем организма к летним соревновательным нагрузкам, выход в состояние спортивной формы. На этом этапе повышается доля бега в анаэробном режиме, бега в усложненных условиях: в гору, по песчаному грунту, по болотам и вырубкам, увеличивается объем бега с компасом и картой. Предсоревновательный этап в ориентировании характеризуется снижением общего объема тренировочных нагрузок и повышением интенсивности за счет увеличения скорости выполнения упражнений. На этом же этапе объем работы в анаэробном режиме (IV и V зоны) увеличивается до 7%.

*Соревновательный период*, продолжительностью 6 недель, обычно, включает участие спортсменов в 8-15-ти стартах по спортивному ориентированию.

Аналогично происходит построение годового цикла спортивной подготовки для занятий спортивным ориентированием на лыжах

Таблица 8

Этап подготовки	Год обучения	Максимальный объем учебно- тренировочной работы (часов в неделю)
Начальный (базовый уровень)	1	6
	2	9
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	1	12
	2	12
	3	18
	4	18
	5	18

## подготовки на этапах предпрофессиональной подготовки

Таблица 9

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки (базовый уровень)		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	44-56	44-56	40-50	27-35
Специальная физическая подготовка (%)	9-11	9-11	16-20	29-37
Техническая подготовка (%)	24-31	26-34	20-26	17-23
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6-8	6-8	6-8	6-8
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	4-6	4-6	6-8	8-10

## Распределение учебных часов по годам обучения на 46 недель

Таблица 10

Содержание занятий	Начальная подготовка (базовый уровень)		Учебно-тренировочные группы (спортивная специализация)				
	1	2	1	2	3	4	5
<b>1. Теоретическая, психологическая подготовка</b>	18	19	35	35	63	63	63
<b>2. Практическая подготовка</b>	<b>244</b>	<b>381</b>	<b>497</b>	<b>497</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>728</b>
2.1. Общая физическая подготовка	135	188	227	227	239	239	239
2.2. Специальная физическая подготовка	33	44	102	102	242	242	242
2.3. Техничко-тактическая подготовка	63	116	125	125	166	166	166
2.4. Корректировка спортивных карт	-	8	8	8	13	13	13
2.5. Контрольные упражнения и соревнования	13	25	35	35	68	68	68
<b>3. Углубленное медицинское обследование</b>	4	4	4	4	4	4	4
<b>4. Восстановительные мероприятия</b>	10	10	16	16	33	33	33
<b>ВСЕГО</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>828</b>	<b>828</b>	<b>828</b>

## 2.1. Учебно - тематический план для групп начальной подготовки

Таблица 11

Разделы, темы	Год обучения	
	1	2
<b>1. Теоретическая подготовка</b>	18	19
1.1. Вводное занятие. История ориентирования	2	-
1.2. Правила поведения и техника безопасности на соревнованиях. Одежда и снаряжение.	2	2
1.3.Строение функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	2	3
1.4.Топография, условные знаки. Топографическая карта.	2	3
1.5.Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	2	4
1.6.Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	2	2
1.7.Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	2	2
1.8.Основы туристской подготовки	4	3

<b>2. Практическая подготовка</b>	<b>244</b>	<b>381</b>
2.1. Общая физическая подготовка	135	188
2.2. Специальная физическая подготовка	33	44
2.3. Техническая подготовка	63	116
2.4. Тактическая подготовка		
2.5. Корректировка спортивных карт		8
2.6. Контрольные упражнения и соревнования	13	25
3. Углубленное медицинское обследование	4	4
Восстановительные мероприятия	10	10
<b>Всего часов</b>	<b>276</b>	<b>414</b>

## 2.2. Учебно - тематический план для групп учебно - тренировочного этапа УТГ-1,2

Таблица 12

Разделы, темы	Год обучения	
	1	2
<b>1 . Теоретическая подготовка</b>	<b>35</b>	<b>35</b>
1.1. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом	4	4
1.2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях	3	3
1.3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	4	4
1.4. Планирование спортивной тренировки	5	5
1.5. Основы техники и тактики спортивного ориентирования	12	12
1.6. Правила соревнований по спортивному ориентированию	3	3
1.7. Основы туристской подготовки	4	4
<b>2. Практическая подготовка</b>	<b>497</b>	<b>497</b>
2.1. Общая физическая подготовка	227	227
2.2. Специальная физическая подготовка	102	102
2.3. Техничко-тактическая подготовка	125	125
2.4. Контрольные упражнения и соревнования, судейство	35	35
5. Корректировка спортивных карт	8	8
Углубленное медицинское обследование	4	4
Восстановительные мероприятия	16	16
<b>всего часов</b>	<b>552</b>	<b>552</b>

## 2.3. Учебно - тематический план для групп учебно - тренировочного этапа УТГ-3-5

Таблица 13

Разделы, темы	Год обучения		
	3	4	5
<b>1 . Теоретическая и психологическая подготовка</b>	<b>63</b>	<b>63</b>	<b>63</b>
1.1. Перспективы подготовки оных ориентировщиков на этапе углубленной тренировки	12	12	12
1.2. Основы техники и тактики спортивного ориентирования	14	14	14
1.3. Общие основы методики обучения и тренировки в ориентировании	10	10	10
1.4. Педагогический и врачебный контроль над состоянием организма спортсмена	11	11	11
1.5. Правила соревнований по	10	10	10



спортивному ориентированию			
1.6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	6	6	6
<b>2. Практическая подготовка</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>728</b>
2.1. Общая физическая подготовка	239	239	239
2.2. Специальная физическая подготовка	242	242	242
2.3. Техничко-тактическая подготовка	166	166	166
2.4.Корректировка спортивных карт	13	13	13
2.5.Контрольные упражнения и соревнования, судейство	68	68	68
Углубленное медицинское обследование	4	4	4
Восстановительные мероприятия	33	33	33
<b>Всего часов</b>	<b>828</b>	<b>828</b>	<b>828</b>

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Содержание программы для групп начальной учебной подготовки

##### *Теоретическая подготовка*

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

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

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

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

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

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

Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника, электронная отметка. 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.

### ***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 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 развитие 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 и коньковыми 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 течение года в 2-3-х соревнованиях по ОФП и в 3-х и более соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности - см.п.2.6.

## ***Углубленное медицинское обследование***

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

## **3.2. Содержание программы для групп УТГ-1,2**

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

На этапе УТГ-1,2 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 данном этапе должно быть увеличение объема тренировочных нагрузок без форсирования интенсивности тренировки.

Главным фактором достижения высоких спортивных результатов в ориентировании является способность сохранять высокий уровень психических процессов в условиях нарастающего физического утомления. Поэтому в учебно-тренировочный процесс на этапе УТГ-1,2 необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, а специализированные технико-тактические задания со спортивными картами выполнять во время проведения беговых нагрузок.

### ***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 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 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.

### **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 нецелесообразно проводить специализацию на «летников» и «зимников»).

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 преимущественно анаэробному. Поэтому учет индивидуальной скорости бега на уровне АнП у спортсменов-ориентировщиков позволит четко определить направленность тренировочного воздействия.

### **Классификация интенсивности тренировочных нагрузок**

Таблица 16

Зона энергообразования	Интенсивность нагрузки	ЧСС уд/мин	La 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

### **План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков УТГ-1**

Таблица 17

Показатель подготовки	Подготови- тельный период			Зимний соревнова- тельный			Подгото- вительн ый период		Летний соревновательный период				Всего за год
	X	XI	XII	I	11	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Тренир. дней	12	13	14	20	18	14	18	18	16	15	14	14	186
Тренировок	12	13	14	24	20	14	22	20	18	17	16	14	204
Бег, км I зона	87	100	38	30	36	36	100	104	78	54	34	36	733
II зона	15	21	20	26	20	10	30	40	50	50	60	50	392
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	-	-	35	35	20	20	-	-	-	-	-	-	110
II зона	-	-	35	51	28	18	-	-	-	-	-	-	132
III зона	-	-	8	10	16	2	-	-	-	-	-	-	36
IV зона	-	-	2	4	6	-	-	-	-	-	-	-	12
Всего	-	-	80	100	70	40	-	-	-	-	-	-	290
Общий объем, км	110	130	140	160	130	90	140	160	150	130	120	100	1560

**План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле  
подготовки спортсменов-ориентировщиков УТГ-2**

Таблица 18

Показатель подготовки	Подготовительный период			Зимний соревновательный			Подготовительный период		Летний соревновательный период				Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Тренир. дней	16	17	18	22	20	16	21	22	20	16	16	16	220
Тренировок	16	17	18	26	22	16	26	24	22	18	18	18	241
Бег, км I зона	88	90	31	24	24	24	94	117	77	63	47	51	730
II зона	22	28	15	10	10	10	58	64	68	70	76	54	485
III зона	6	8	4	6	6	6	8	10	14	16	18	8	110
IV зона	2	20	-	-	-	-	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 УТГ-1,2 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» пробега. 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.

Основы техники велоориентирования и соревнований в ночных условиях.

Дальнейшее изучение техники классических и коньковых лыжных ходов. 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).

#### **2.4. Контрольные упражнения и соревнования.**

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке см. п.2.6. Учащиеся УТГ- 1 в течение учебного года должны принять участие в 2-3-х соревнованиях по ОФП и кроссу и в 10-ти и более соревнованиях по ориентированию.

Учащиеся УТГ- 2 в течение учебного года должны принять участие в 2-3-х соревнованиях по ОФП и кроссу и в 12-ти и более соревнованиях по ориентированию.

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

Обязательное прохождение медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

### **3.3. Содержание программы для групп УТГ - 3,4,5.**

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.

#### ***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» пробега, 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 за состоянием организма спортсмена.**

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

Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

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

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

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

1.6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

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

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

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

## ***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 УТГ-3,4,5 в ориентировании для развития 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 развития общей и специальной выносливости у юных

ориентировщиков является кроссовый бег, спортивные игры, бег 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. 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, например, в соревнованиях с общим стартом, эстафетах, ночном ориентировании, велоориентировании и др., 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 УТГ-3

Таблица 19

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		
Трениров. дней	17	19	19	25	22	16	23	24	22	18	18	17	240	
Тренировок	17	19	22	28	24	16	28	26	24	20	19	19	262	
Бег, км I зона	90	95	50	23	19	19	100	120	80	60	60	80	806	
II зона	60	70	15	20	23	15	60	95	115	108	85	50	716	
III зона	14	18	5	7	8	6	12	23	25	30	32	22	202	

IV зона	4	5	-	-	-	-	6	8	5	8	9	4	49
СБУ, км	2	2	-	-	-	-	2	4	5	4	4	4	27
Всего	170	190	70	50	50	40	190	250	230	210	190	160	1800
Лыжи, км I зона	-	-	90	90	70	50	-	-	-	-	-	-	300
II зона	-	-	50	85	85	26	-	-	-	-	-	-	246
III зона	-	-	15	17	19	12	-	-	-	-	-	-	63
IV зона	-	-	5	8	6	2	-	-	-	-	-	-	21
Всего	-	-	160	200	180	90	-	-	-	-	-	-	630
Общий объем, км	170	190	230	250	230	130	190	250	230	210	190	160	2430

**План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков УТГ- 4**

Таблица 20

Показатель подготовки	Подготови тельный период			Зимний соревнова тельный			Подготови тельный период		Летний соревновательный период				Всего за год
	X	XI	XII	1	11	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Трениров. 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	11	6	14	16	7	78
СБУ, км	3	2	-	-	-	-	2	4	5	4	4	4	28
Всего	200	180	70	50	50	30	220	320	300	260	240	180	2100
Лыжи, км I зона	-	30	80	100	86	42	-	-	-	-	-	-	338
II зона	-	30	110	115	100	28	-	-	-	-	-	-	383
III зона	-	-	12	23	25	26	-	-	-	-	-	-	86
IV зона	-	-	8	12	9	4	-	-	-	-	-	-	33
Всего	-	60	210	250	220	100	-	-	-	-	-	-	840
Общий объем, км	200	240	280	300	270	130	220	320	300	260	240	180	2940

**План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков УТГ- 5**

Таблица 21

Показатель подготовки	Подготови тельный период			Зимний сорево на- тельный			Подготови тельный период			Летний сорево на- тельный период				Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX		
Трениров. дней	19	22	24	28	24	19	26	28	26	22	22	20	280	
Тренировок	19	26	28	30	24	19	32	30	28	24	24	20	304	
Бег, км I зона	104	80	30	30	20	20	124	140	132	116	100	90	986	
II зона	120	100	30	30	30	10	142	166	156	136	126	102	1148	
III зона	25	28	10	10	10	-	34	38	37	38	34	26	290	
IV зона	8	10	-	-	-	-	8	12	10	16	16	8	88	
СБУ, км	3	2	-	-	-	-	2	4	5	4	4	4	28	

Всего	260	220	70	70	60	30	310	360	340	310	280	230	2540
Лыжи, км I зона	-	50	110	128	110	40	-	-	-	-	-	-	438
II зона	-	50	120	148	130	30	-	-	-	-	-	-	478
III зона	-	-	22	30	30	26	-	-	-	-	-	-	108
IV зона	-	-	8	14	10	4	-	-	-	-	-	-	36
Всего	-	100	260	320	280	100	-	-	-	-	-	-	1060
Общий объем, км	260	320	330	390	340	130	310	360	340	310	280	230	3600

## 2.5. Контрольные упражнения и соревнования

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке – см.п.2.6.

Учащиеся УТГ- 3 в течение учебного года должны принять участие в 2-3-х соревнованиях по ОФП и кроссу и в 15-ти и более соревнованиях по ориентированию.

Учащиеся УТГ- 4 в течение учебного года должны принять участие в 2-3-х соревнованиях по кроссу и в 18-ти и более соревнованиях по ориентированию.

Учащиеся УТГ- 5 в течение учебного года должны принять участие в 3-4-х соревнованиях по кроссу и в 22-ти и более соревнованиях по ориентированию.

### *Углубленное медицинское обследование*

Обязательное прохождение медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

### *Восстановительные мероприятия*

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 (см. приложение №3).

### *Углубленное медицинское обследование*

Обязательное прохождение медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

### *Восстановительные мероприятия*

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. (см. приложение №3).

## 4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### 4.1. Публикации авторов программы по обобщению *опыта работы с учащимися*

Федоров Л.А. Проведение соревнований по миниориентированию «Спортивный лабиринт».

Методическое пособие. СПб.,2013

Фершалова В.С.. Применение современных методов тренировок к учебно-тренировочному процессу в спортивном ориентировании. Методическое пособие. СПб., 2011

### 4.2. Основные сетевые ресурсы по спортивному ориентированию:

<http://azimut-o.ru/> журнал «Азимут»

<http://www.rufso.ru/index.php?rubric=federaciya> – Федерация спортивного ориентирования России

[www.o-site.spb.ru](http://www.o-site.spb.ru)

[www.o-sport.ru](http://www.o-sport.ru)

[www.andybary.com](http://www.andybary.com)

[www.SFR-system.com](http://www.SFR-system.com)

[www.sportlab.msk.ru](http://www.sportlab.msk.ru)

[www.o-gps-center.ru](http://www.o-gps-center.ru)

#### 4.3. Электронные ресурсы:

Фильм **Go orienteering** [www.youtube.com/embed/d4qcoRH85z8?feature=player\\_embedded](http://www.youtube.com/embed/d4qcoRH85z8?feature=player_embedded)  
frameborder="0" allowfullscreen></iframe>

#### Презентации по темам учебной программы

Электронные фотоальбомы, подборка иллюстраций, конспекты *теоретических занятий*

#### 4.4. Нормативные документы по программе. Обеспечение безопасности,

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- рекомендации по планированию спортивных результатов;
- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;
- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;
- рекомендации по организации психологической подготовки;
- планы применения восстановительных средств;
- планы антидопинговых мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.

4.5. Проведение антидопинговых мероприятий с обучающимися в соответствии с утвержденным планом. (ежегодно)

4.6. Тесты, дидактические материалы, викторины, кроссворды

4.7. Методические материалы и разработки (см. **Приложение**)

4.8. Материально-техническое обеспечение учебного процесса. Обеспечение спортивной экипировкой.

#### Оборудование и спортивный инвентарь.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Контрольные пункты стандартные (кол+планка+призма+компостер)	штук	100
2	Контрольные пункты тренировочные (призмы стороной 15см x 15см)	штук	50
3	Электронные станции	штук	30
4	Электронные чипы	штук	200
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Тренажеры многофункциональные	штук	2
2	Беговая дорожка	штук	2
3	Колодки стартовые	штук	4
4	Лыжный тренажер	штук	4
5	Электронная откатка для тестирования лыж	штук	1
6	Велотренажер	штук	2
7	Велостанки	штук	2
8	Насос для накачки шин	штук	3
9	Комплект запасных частей для велосипеда	штук	10

10	Комплект лыжных мазей и парафинов для подготовки лыж	штук	3
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
1	Компьютеры (ноутбуки)	штук	6
2	Табло электронное	штук	1
3	Секундомер электронный	штук	10
4	Принтеры-сканеры(МФУ) цветные,ч/б,сканеры	штук	3
5	Спортивные навигаторы с функцией измерения ЧСС	штук	20
Технические средства ухода за местами занятий			
1	Снегоходы	штук	2
2	Бензопилы	штук	2
Экипировка			
1	компас	штук	на занимающегося
2	комплект лыжный (лыжи, палки, ботинки с креплениями)	компл.	на занимающегося
3	обувь для спортивного ориентирования	штук	на занимающегося
4	кроссовки беговые	штук	на занимающегося
5	беговой костюм для спортивного ориентирования	штук	на занимающегося
6	костюм тренировочный	штук	на занимающегося
7	шапка	штук	на занимающегося
8	перчатки	пар	на занимающегося

## 6 ЛИТЕРАТУРА

### 6.1. Литература для обучающихся

Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.

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

Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие.- Волгоград: ВГИФК, 1983.

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

Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.

### 6.2. Литература для педагога

1 Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

2 Борилькевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А.А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании.- С.-Петербург, 1994.

3 Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1982.

4 Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие.- Волгоград: ВГИФК, 1983.

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

6 Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.- М., 1988.

7 Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте.- М.: Физкультура и спорт, 1977.

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

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

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

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

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

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

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

15 Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. — М.: Физкультура и спорт, 1981.

- 16 Ермаков В.В., Солодухин О.Ю., Савельев А.А. Техника коньковых лыжных ходов: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1988.
- 17 Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
- 18 Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.- М.: Физкультура и спорт, 1985.
- 19 Константинов Ю.С. Программа детско-юношеской спортивной школы по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЭТС МП СССР, 1978.
- 20 Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТур, 1995.
- 21 Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. Учебно-методическое пособие. – М: ФЦДЮТиК, 2005.
- 22 Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
- 23 Костылев В.В. Философия спортивного ориентирования.- М, 1996.
- 24 Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии.- М.: ЦДЮТур, 1997.
- 25 Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников.- М.: Физкультура и спорт, 1984. Лосев А.С. Журнал «0-вестник» 1991-1997 гг.
- 26 Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. - М.: ЦДЮТур, 1997.
- 27 Магомедов А.М., Сафонова М.В. Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию. -М.: ЦРИБ «Турист», 1978.
- 28 Методическая разработка «Сборник учебных тестовых заданий и упражнений по спортивному ориентированию. Игра по станциям».-СПб.2002
- 29 Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.
- 30 Огородников Б.И. С картой и компасом по ступням ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
- 31 Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов-ориентировщиков.- М.: Физкультура и спорт, 1978.
- 32 Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.- М.: Физкультура и спорт, 1980.
- 33 Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1990.
- 34 Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур, 1996
- 35 Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. - М.: ЦДЮТур, 1996.
- 36 Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта.- М.: Физкультура и спорт, 1987.
- 37 Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта.- М.: Физкультура и спорт, 1980.
- 38 Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
- 39 А.А.Ширинян, А.В. Иванов. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика. Учебно-методическое пособие. – М: 2008.



## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

# ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

Для успешного осуществления многолетней подготовки юных спортсменов на каждом ее этапе учитываются 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).

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

Этап предварительной подготовки	Этап начальной специализации	Этап углубленной тренировки
8-10	10-14	13-17

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 (см. п. 1.2).

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 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.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ**

### **Понятие о психологической подготовке спортсмена, ее виды. Значение психических качеств**

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную. Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется Уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

Компонентами психологической подготовки являются: психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой; свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований; стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях .

К числу процессов и качеств, способствующих овладению техникой и управлению двигательными действиями, относятся, в частности, тонко развитые мышечные ощущения и восприятия, позволяющие осуществлять контроль над различными параметрами движения; «чувства» времени, ритма, темпа, расстояния; способность ориентироваться в пространстве; высокоразвитые качества внимания (концентрация, переключение, распределение); совершенная идеомоторика; оперативная память; быстрота и точность простых и сложных реакций (реакции выбора, переключения, предугадывания, реакции на движущийся объект и др.). Овладению тактикой способствуют развитые специфические мыслительные качества: способность к мгновенному анализу поступающей информации о действиях противников и принятию адекватного обстановке решения; гибкость мышления и др.

Специфика вида спорта предъявляет различные требования к качествам и структуре психологической подготовленности спортсмена. Так, спортсменам, специализирующимся на спринтерских дистанциях спортивного ориентирования, присущи такие качества, как склонность к лидерству, независимость, высокий уровень мотивации, склонность к риску,

умение сконцентрировать в нужный момент все свои силы и отдать их для победы. Но одновременно им часто свойственны недоверчивость, стремление избежать подчиненной роли, упрямство, склонность к конфликтам.

Для спортсменов, специализирующихся на длинных дистанциях, характерны активность, способность к перенесению высоких нагрузок, умение подчинять личные интересы общественным, отсутствие мнительности. Однако они нередко недостаточно уверены в собственных силах, нуждаются в лидере, склонны к своеобразным поступкам и суждениям.

### **Психологическая подготовка к учебно-тренировочному процессу**

Рассматривая подготовку спортсмена в психолого-педагогическом аспекте, целесообразно, прежде всего, остановиться на формировании мотивов, определяющих отношение к спортивной деятельности; воспитании волевых качеств, необходимых для успеха в спорте; совершенствовании специфических психических возможностей.

Спортивная деятельность отдельного спортсмена или команды в любом виде спорта всегда обусловлена теми или иными мотивами, которые имеют как личностную, так и общественную ценность. Они выступают в качестве внутренних побудителей человека к деятельности. В отличие от целей деятельности, которые определяют то, что хочет сделать или чего хочет достичь спортсмен, мотивы объясняют, почему он хочет именно это сделать и именно этого достичь.

В качестве мотивов спортивной деятельности могут быть различные интересы, стремления, влечения, установки, идеалы и т.п.

У юных спортсменов, как правило, преобладают опосредованные мотивы занятий спортом — быть сильным, здоровым, ловким, всесторонне физически развитым и др. С возрастом и по мере роста достижений эти мотивы отходят на второй план, на первый выходят непосредственные мотивы спортивной деятельности — выполнить спортивный разряд, стать мастером спорта, войти в состав сборной команды страны, добиться высоких результатов во всероссийских и международных соревнованиях, стать чемпионом мира или получить крупные денежные вознаграждения и др.

Значение конкретных мотивов, которыми руководствуется спортсмен, имеет для тренера и спортивных руководителей большое практическое значение, так как позволяет оценить свойства личности, проявляющиеся в этих мотивах (любопытность, целеустремленность, патриотизм, честолюбие, индивидуализм, коллективизм, чувство товарищества и др.), и использовать их для воспитания спортсмена.

Успеху формирования мотивации к длительному тренировочному процессу способствуют: постановка далеко отставленных целей, формирование и поддержание установки на успех, оптимальное соотношение поощрений и наказаний, эмоциональность тренировочных занятий, развитие спортивных традиций, принятие коллективных решений, особенности личности тренера.

Кроме обеспечения мотивации спортсменов, тренер должен формировать систему отношений к разным сторонам тренировочного процесса, обеспечивающих успешность спортивной деятельности. Элементами системы отношений спортсменов к тренировочному процессу являются отношение к спортивной тренировке в целом, отношение к тренировочным и соревновательным нагрузкам, отношение к тренировочным занятиям, отношение к спортивному режиму и т.п.

Составной частью общей психологической подготовки является волевая подготовка. Под волей понимается психическая деятельность человека по управлению своими действиями, мыслями, переживаниями, телом для достижения сознательно поставленных целей при преодолении различных трудностей во имя тех или иных побуждений. Воля развивается и закаляется в процессе преодоления трудностей, возникающих на пути к цели.

Трудности в спорте делятся на субъективные и объективные. Субъективные трудности зависят от особенностей личности данного спортсмена (характера, темперамента и т.д.). Эти трудности чаще всего проявляются в отрицательных эмоциональных переживаниях (страх перед противником, боязнь получить травму, смущение перед публикой). Объективные трудности вызваны общими и специфическими условиями

спортивной деятельности: строгим соблюдением установленного режима, публичным характером соревновательной деятельности, интенсивными тренировочными занятиями, участием в большом количестве соревнований, неблагоприятной погодой, координационной сложностью упражнений и др.

Основные волевые качества в спорте — целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Целеустремленность выражается в способности ясно определять ближайшие и перспективные задачи и цели тренировки, средства и методы их достижения. Чтобы осуществить поставленные перед собой цели и задачи, спортсмен совместно с тренером планирует их. Для реализации этих планов большое значение имеют оценка достигнутых результатов, контроль тренера и самоконтроль.

Настойчивость и упорство означают стремление достичь намеченной цели, энергичное и активное преодоление препятствия на пути к достижению цели. Эти волевые качества связаны с обязательным выполнением задач тренировок и соревнований, совершенствованием физической, технической и тактической подготовки, соблюдением постоянного строгого режима. Спортсмен должен посещать все тренировки, быть трудолюбивым, не снижать своей активности из-за утомления и неблагоприятных условий, до конца бороться на соревнованиях.

Инициативность и самостоятельность предполагают творчество, личный почин, находчивость и сообразительность, умение противостоять дурным влияниям. Спортсмен должен уметь самостоятельно выполнять и оценивать физические упражнения, готовиться к очередным тренировкам, анализировать проделанную работу, критически относиться к суждениям и действиям товарищей, исправлять свое поведение.

Решительность и смелость есть выражение активности спортсмена, его готовности действовать без колебаний. Эти качества подразумевают своевременность, обдуманность принятых решений, хотя в отдельных случаях спортсмен может идти и на определенный риск.

Выдержка и самообладание означают способность ясно мыслить, относиться к себе самокритично, управлять своими действиями и чувствами в обычных и неблагоприятных условиях, т.е. преодолевать растерянность, страх, нервное возбуждение, уметь удержать себя и товарищей от ошибочных действий и поступков.

Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет спортсменам проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности. Воспитание волевых качеств у спортсменов требует, прежде всего, постановки перед ними ясных и конкретных целей и задач. Добиваясь достижения поставленных целей, спортсмены напрягают свою волю, развивают волевые усилия, учатся преодолевать трудности и управлять своим поведением. Основным средством воспитания волевых качеств спортсменов является систематическое выполнение ими в процессе тренировки упражнений, требующих применения специфических для данного вида спорта волевых усилий.

В любом волевом действии есть интеллектуальная, моральная и эмоциональная основа. Вот почему волевая подготовка должна базироваться на формировании у спортсменов нравственных чувств, у совершенствовании интеллектуальных способностей, таких, как ширина, глубина и гибкость ума, самостоятельность мышления и т.п.

Воспитывать волевые качества у спортсменов необходимо планомерно, с учетом возраста и пола занимающихся, их физических и психологических возможностей. Воспитание волевых качеств спортсменов связано с постоянным преодолением объективных и субъективных трудностей. Усложнение учебно-тренировочного процесса, создание преодолемых, но требующих волевых усилий трудностей, борьба с «тепличными» условиями, создание на тренировочных занятиях сложных ситуаций, максимальное приближение условий занятий к соревновательным — вот основные требования, которые дают возможность воспитывать волевые качества в процессе

тренировки.

Для реализации названных требований в процессе воспитания волевых качеств применяется целый ряд методических приемов: использование неблагоприятных метеорологических условий; вариативность трасс, площадок, мест тренировок, расположения снарядов; преодоление сверхсоревновательного времени; уменьшение площади для действий, создание мнимых усложнений; опробование соревновательных трасс, мест, режима, соревнования с различными (сильными и слабыми) соперниками; создание неожиданных препятствий различной степени трудности и др. Наряду с этим широко используются одобрение, похвала, поощрение, критика, пример, убеждения и т.д.

Важным разделом волевой подготовки спортсмена является последовательное усиление самовоспитания на основе самопознания, осмысления сути своей деятельности. Сюда входят такие компоненты, как: а) соблюдение общего режима жизни; б) самоубеждение, самопобуждение и самопринуждение к выполнению тренировочной программы; в) саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных и им подобных методов и приемов; г) постоянный самоконтроль.

### **Психологическая подготовка к соревнованиям**

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную; перед выступлением, в ходе соревнования и после его окончания.

Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает: получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах; получение информации об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки; определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях (с учетом имеющейся информации); разработку подробной программы психологической подготовки к соревнованиям и поведения, включая и этап самих соревнований; разработку системы моделирования условий предстоящих соревнований; стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, задачами выступления и намеченной программой подготовки; организацию преодоления трудностей и препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и тактического мышления; создание в процессе подготовки условий и использование приемов для снижения психической напряженности спортсмена.

Непосредственная психологическая подготовка к соревнованию и в ходе его включает психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением; психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психического восстановления; психологическое воздействие в ходе одного выступления, психологическое воздействие после окончания очередного выступления. Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать интеллектуальную настройку на выступление, заключающуюся в уточнении и детализации предстоящей спортивной борьбы, и волевою настройку, связанную с созданием готовности к максимальным усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе, а также систему воздействия, уменьшающих эмоциональную напряженность спортсмена. Психологическое воздействие в ходе одного выступления предусматривает: краткий самоанализ (в перерывах) и коррекцию поведения во время борьбы; стимуляцию волевых усилий, уменьшение напряженности; психологическое воздействие после окончания классификационных выступлений — нормализацию психического состояния, устранение эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей, выработку уверенности в своих силах; психологическое воздействие в перерыве между отдельными выступлениями — анализ прошедших выступлений; ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников, восстановление уверенности; организацию условий для нервно-психического восстановления (уменьшение психического утомления, снижение напряженности путем применения разных средств активного отдыха, отвлечения,

самовнушение и т.п.).

Успешность выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умения спортсмена управлять своим психическим состоянием перед и в ходе соревнования.

Психическое состояние, возникающее у спортсменов перед соревнованиями, обычно подразделяют на четыре основных вида:

- 1) оптимальное возбуждение — «боевая готовность». Это состояние характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, спокойствием, стремлением бороться за достижение высоких результатов;
- 2) перевозбуждение — «предстартовая лихорадка». В этом состоянии спортсмен испытывает волнение, панику, тревогу за благоприятный исход соревнования;
- 3) недостаточное возбуждение — «предстартовая апатия». В этом состоянии у спортсмена наблюдается вялость, сонливость, понижение технико-тактических возможностей и др.;
- 4) торможение вследствие перевозбуждения. В этом случае наблюдается апатия, психическая и физическая вялость, иногда возникают невротические состояния. Спортсмен осознает ненужность навязчивых мыслей, боязни не показать планируемый результат, но не может от этого избавиться.

Как правило, состояние боевой готовности способствует достижению высоких результатов, а три других — препятствуют. В связи с этим перед тренером и спортсменом перед соревнованиями могут стоять четыре главные задачи.

1. Как можно дольше сохранить состояние «боевой готовности».
2. Уменьшить уровень эмоционального возбуждения — если спортсмен находится в состоянии «предстартовой лихорадки».
3. Увеличить эмоциональный тонус спортсмена и уровень его активности — если спортсмен находится в состоянии «предстартовой апатии».
4. Изменить уровень эмоционального возбуждения — если спортсмен находится в состоянии торможения вследствие перевозбуждения. Симптомы повышенного уровня возбуждения как правило — это:

*Физиологические симптомы*

- Повышенная частота сердечных сокращений
- Повышенное артериальное давление
- Учащенное дыхание
- Повышенное мышечное напряжение
- Нервные движения
- Чувство паники
- Бессонница
- Тошнота
- Повышенное выделение адреналина
- Нарушение координации движений

*Психические симптомы:*

- Узкая фокусировка внимания
- Чувство утомления
- Депрессивное дыхание
- Головокружение
- Потеря самоконтроля
- Неспособность к управлению объемом и направленностью внимания
- Значительно сниженная сосредоточенность, большая нервозность
- Нежелание тренироваться, участвовать в соревнованиях, безразличие, подавленность

С этой целью используются различные средства, методы и приемы воздействия на психику спортсмена, соответствующая организация учебно-тренировочного процесса.

Для снижения уровня эмоционального возбуждения обычно применяются:

- а) словесные воздействия тренера, способствующие успокоению спортсмена, снятию состояния неуверенности — разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др. Их рекомендуют проводить за несколько дней до начала соревнований. Практика спорта показывает, что в день соревнований, особенно перед их началом, эти воздействия не дают

положительного эффекта, а иногда приносят вред;

б) самовоздействия (аутовоздействия) спортсмена — самоубеждение, самоуспокоение, самовнушение, самоприказы к снижению психической напряженности. Например, широко используются самоприказы типа «успокойся», «возьми себя в руки», «все в порядке»)

в) переключение внимания, мыслей на объекты, вызывающие у спортсмена положительные эмоциональные реакции — чтение юмористической литературы, просмотр кинофильмов, телепередач;

г) фиксация мыслей и зрительных ощущений на картинах природы, прослушивание через наушники музыкальных произведений;

л) успокаивающая аутогенная тренировка;

е) успокаивающий массаж;

ж) успокаивающая разминка (с преобладанием упражнений, выполняемых плавно, не спеша и, т.п.);

з) специальные дыхательные упражнения, направленные на снижение психического напряжения (произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержки дыхания).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед предстоящими выступлениями, настройки на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же методы, которые, однако, имеют противоположную (по результатам воздействия) направленность. Так, словесное воздействие тренера (убеждение, похвала, требование и пр.) должно способствовать повышению психического напряжения, концентрации внимания и т.д.

Словесные и образные самовоздействия сводятся в этом случае к концентрации мыслей на достижение победы, высокого результата, настройке на максимальное использование своих технико-тактических и физических возможностей, самоприказам типа «отдай все — только выиграй», «мобилизуй все, что можешь» и т.д. Используются также «тонизирующие» движения; произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции; разминка с имитацией усилий, бросков; массаж и самомассаж (разминки, растирания, поколачивания); воздействие холодowymi раздражителями на локальные участки тела. Из психопрофилактических методов влияния применяются, прежде всего, аутогенная тренировка, активизирующая терапия и внушенный сон-отдых.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявление силы, подвижности и баланса нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером его зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью и пр.).

Состояние торможения вследствие перевозбуждения и состояние недостаточного возбуждения при внешнем, зачастую одинаковом, проявлении требуют различных способов регулирования (что не всегда учитывают даже опытные тренеры). Для устранения состояния торможения требуется внимательное и спокойное отношение к спортсмену, снижающее его возбуждение, малоинтенсивная разминка (лучше уединенная), теплый душ, психорегулирующие воздействия и др.



## 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 СДЮСШ 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.

## СИСТЕМА ОТБОРА ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Система спортивного отбора

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.
- г) максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается;
- д) для наиболее перспективных выпускников СДЮСШ предоставляет возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся);
- е) сдача нормативов общей физической, специальной физической подготовки и технической подготовки для зачисления в группы производится в конце учебного года;
- ж) в середине учебного года проводится мониторинг освоения образовательной программы.

**Требования к участию лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой предпрофессиональной подготовки**

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих **предпрофессиональную** подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивное ориентирование;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации 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 и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее предпрофессиональную подготовку, направляется СДЮСШ «Балтийский берег» на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

## ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ВИДАМ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Предпрофессиональная подготовка в СДЮСШ ГБОУ «Балтийский берег» осуществляется по следующим видам

- Ориентирование бегом
- Ориентирование на лыжах

Особенности осуществления предпрофессиональной подготовки учитываются при:

- составлении учебных планов, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных и спортивных мероприятий.

5.2. Тренировочный процесс в СДЮСШ ГБОУ «Балтийский берег» ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель, с учетом отпусков тренеров-преподавателей.

5.3. Основными формами осуществления предпрофессиональной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

5.4. Для обеспечения круглогодичности предпрофессиональной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов .

### Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам предпрофессиональной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	18	-	30-35 человек
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам	14	-	

	России			
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям Санкт-Петербурга	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	-	Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более четырех сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих подготовку на определенном этапе

5.7. Порядок формирования учебных групп по виду спорта спортивное ориентирование определяется СДЮСШ «Балтийский берег» на основании нормативных документов Санкт-Петербурга в области физической культуры и спорта .

5.8. Лицам, проходящим предпрофессиональную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить обучение на том же этапе предпрофессиональной подготовки.

5.9. С учетом специфики вида спорта спортивное ориентирование определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спортивное ориентирование осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ЮНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ

Цель спортивной подготовки гораздо более широка, чем достижение высоких спортивных результатов. Воспитание спортсменов является первой и главнейшей задачей любого тренера, задачей, которая должна решаться на всех этапах спортивной подготовки - от обучения новичка до тренировки высококвалифицированного спортсмена. Успех воспитательной работы в огромной степени зависит от личности тренера, от его умения сочетать свои усилия с воспитательным воздействием семьи, школьного и спортивного коллективов.

Немалое значение имеет и форма воспитательной работы; она должна быть интересной, активной, живой, творческой. В воспитательной работе со спортсменами не должно быть места формализму, демагогии, скучным рассуждениям общего характера, «разжёвыванию» прописных истин. Такая работа идёт в процессе спортивной деятельности коллектива: тренировках, общении до и после тренировки, совместных проведениях праздников, походах, обсуждении того или иного события. Участие в соревнованиях класса, школы, района способствует развитию чувства чести коллектива, закладывает основу патриотизма.

В процессе развития ребёнка как спортсмена неизбежно происходит его приобщение к спортивной истории родного города, страны. Исключительное значение в воспитании патриотизма имеет создание традиций в коллективе. Молодые спортсмены с большим интересом слушают рассказы тренера о своём виде спорта, его истории, примерах выдающихся спортсменов, особенно, если эти спортсмены воспитаны в данном коллективе. Этот интерес нужно всячески поддерживать и развивать.

Воспитание **трудолюбия** едва ли не основной стержень воспитательной работы. На конкретных и живых примерах нужно показать спортсменам, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Особенно наглядно этот факт можно подтвердить, рассказав о тренировке лучших представителей «своего» вида спорта, а также сильнейших спортсменов из других видов спорта. Трудолюбие не воспитаешь, упражняясь мало, тренируясь редко и нерегулярно. Понимая это, тренер должен знать, что в отличие от тренировки взрослых спортсменов в основе тренировки детей должна быть, прежде всего, **игра**. Не следует это упрощать и принимать буквально. Квалифицированный тренер может любую или, во всяком случае, большую её часть превратить в игру. Игрой может быть длительный бег, если разработан «сценарий», по которому неожиданно меняются ведущие, препятствия, направления, скорость и характер бега. Игровой интерес поддерживается, прежде всего, пониманием происходящего, возможностью проявить себя в групповых или одиночных действиях, направленных на достижение определённой цели. Цель может заключаться в том, чтобы забить гол, быть самым ловким, пробежать больше других, и во многом другом. Игра незаметно приучает детей к нагрузке, делает её привычной необходимостью. Потребность в нагрузке - это начало спортивного трудолюбия, воспитанного в игровой тренировке.

Хорошо помогает в формировании психологии труженика спортивный дневник. Для этого в конце недели, месяца и года в нём должны подводиться какие-то итоги.

Среди разнообразных методов морального воспитания особое значение имеет личный пример тренера, так как все остальные методы могут дать настоящий эффект лишь в том случае, если тренер пользуется авторитетом у спортсменов. Высокий авторитет тренера позволяет успешно применять в воспитательной работе такой действенный метод, как убеждение. Спортсмены верят своему наставнику, и эта вера становится одним из важных факторов, способствующих достижению успехов. Убеждение ни в коей мере не должно превращаться в длинные и однообразные нотации. Оно должно быть живым и доходчивым.

**Поощрение** является исключительно эффективным методом воспитания. Поощрение должно оказывать воздействие не только на поощряемого, но и на его товарищей. Поощряя одного, мы создаём стимул для других. Формы поощрения разнообразны. Это и одобрение, и похвала, и награждение. Главное условие в применении

поощрения - это своевременность. Запоздавшее поощрение не только не приносит желаемого воспитательного эффекта, но более того, создаёт у спортсмена впечатление, что его успехи безразличны и тренеру, и окружающим. Поощрять ученика нужно не только за победы и рекорды, сколько за его трудолюбие, дисциплинированность, а также за достижения в учёбе. Смысл поощрения состоит в том, чтобы вовремя поддержать спортсмена, укрепить его уверенность в своих силах, в правильности поступков.

Такой эффективный метод воспитания, как **наказание**, требует очень внимательного и вдумчивого отношения. Прежде всего, наказание должно быть справедливым и своевременным. Величина наказания должна соответствовать степени проступка спортсмена, однако за одно и то же нарушение сильнейший спортсмен должен быть наказан строже, чем новичок.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами всё более важное значение приобретает **интеллектуальное** (умственное) **воспитание**, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; воспитание умения анализировать приобретённый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной и социальной деятельности. Интеллектуальное воспитание обеспечивается главным образом на теоретических занятиях, при самостоятельной работе с книгами, в совместной работе с тренером по анализу соревнований, по разработке планов.

Спортивный **коллектив** является важнейшим фактором воспитания юных спортсменов. В коллективе спортсмен развивается всесторонне: в нравственном, умственном и физическом отношениях; приобретает определённые социальные навыки. Конечной целью спортивного коллектива является подготовка его членов к активной социальной жизни, к достижению высоких спортивных результатов. Спортивный коллектив даёт оценку поступкам, поведению, отношению к порученному делу того или иного юного спортсмена, что помогает ему разобраться в себе, в своём характере. Формирование спортивного коллектива - это сложный педагогический процесс, в котором главную роль играет тренер. В спортивном коллективе возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами команды, между спортивными противниками. При решении задач по сплочению коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, проводить походы, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

**Воспитание волевых качеств** - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества юного спортсмена формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена (т.е. максимальные для данного состояния) волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и соревнований.

Систематическая тренировка и регулярные выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. В процессе спортивных занятий предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремлённость, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели. Основными средствами и методами воспитания целеустремлённости являются расширение и углубление теоретических знаний в области физической культуры и спорта, особенно в избранном виде спорта. Спортсмену должны быть понятны не только ближайшие планы. Они должны знать, как планируют занятия, какая оценка дана каждому занятию, какой проведён анализ ошибок, и каковы причины успехов в процессе тренировки.

Воспитание **дисциплинированности** следует начинать с первого же занятия. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое выполнение указаний тренера, отличное поведение на спортивных занятиях, в школе и дома - на всё это должен обращать внимание педагог.

**Инициативность** состоит в способности к самостоятельным действиям. Для развития инициативности и активности широко используются подвижные и спортивные

игры и другие виды двигательной активности, в ходе которых занимающиеся должны быстро и правильно оценивать внезапно возникшую обстановку, продумывать и избирать целесообразный план действий в этой обстановке, решаться на самостоятельные действия.

**Стойкость** - это волевое качество, проявляющееся в особо трудных условиях. Основными его компонентами является мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Одним из действенных средств воспитания стойкости является организация тренировочных занятий и соревнований, содержащих в себе значительные трудности для юных спортсменов.

**Решительность** - это выражение активности спортсмена, его готовности действовать без колебаний. Решительность воспитывается в процессе выполнения упражнений, которые должны содержать элементы нового и неожиданного, а также трудности, преодоление которых связано с проявлением решительности.

Воспитание **настойчивости и упорства** в достижении цели - одна из важнейших задач в подготовке юного спортсмена. Для воспитания этих качеств необходимо не только стремиться к цели, но и верить в её достижение. Юным спортсменам следует постоянно разъяснять, что без преодоления трудностей на тренировке они не могут достигнуть высот спортивного мастерства.

**Выдержка и самообладание** – способность сохранять ясность ума, управлять своими действиями в условиях утомления, при неожиданных неудачах, а иногда даже при успехе, т.е. в ситуациях, типичных для соревнований по спортивному ориентированию. Как видно из изложенного, волевые качества достаточно разнообразны, и воспитание каждого из них требует конкретного подхода.

Особое место в морально-волевой подготовке занимает **психологическая мобилизация** ориентировщика перед стартом.

## П Е Р Е Ч Е Н Ь

**инструкций по охране труда для обучающихся (спортсменов), тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования  
СДЮСШ ГБОУ «Балтийский берег»  
при организации и проведении учебно-тренировочного процесса**

№ п/п	Наименование	Номер
1	2	3
<i><b>Общие</b></i>		
1	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при несчастных случаях с обучающимися (спортсменами) во время учебно-тренировочного процесса (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШ)	ИОТ-88А-2019
2	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при несчастных случаях с обучающимися (спортсменами), во время учебно-тренировочного, тренировочного процесса (для обучающихся, спортсменов СДЮСШ)	ИОТ-104-2019
3	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса, при проведении тренировочных выездов (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШ)	ИОТ-89-2019
4	Инструкция по охране труда и обеспечению учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировочных выездов (для обучающихся, спортсменов СДЮСШ)	ИОТ-105-2019
5	Инструкция по охране труда по предупреждению дорожно-транспортного травматизма с обучающимися (спортсменами), при проезде в общественном транспорте (для тренера-преподавателя, тренера, педагога дополнительного образования)	ИОТ-90-2019
6	Инструкция по охране труда по предупреждению дорожно-транспортного травматизма с обучающимися (спортсменами), при проезде в общественном транспорте (для обучающихся, спортсменов)	ИОТ-106-2019
7	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении учебно-тренировочных, тренировочных занятий на улице (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШ)	ИОТ-91-2019
8	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировок на улице (для обучающихся, спортсменов СДЮСШ)	ИОТ-107-2019
9	Инструкция по охране труда и порядке подготовки и проведения полевых спортивных мероприятий, объединений обучающихся, спортсменов в связи с риском заражения клещевым энцефалитом (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШ)	ИОТ-92-2019
10	Инструкция по охране труда и порядке подготовки и проведения полевых спортивных мероприятий, объединений	ИОТ-108-2019



	обучающихся, спортсменов в связи с риском заражения клещевым энцефалитом (для обучающихся, спортсменов СДЮСШ)	
11	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при занятиях в спортивном зале (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШ)	ИОТ-93-2019
12	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при занятиях в спортивном зале (для обучающихся, спортсменов СДЮСШ)	ИОТ-109-2019
13	Инструкция по охране труда при участии в спортивных соревнованиях (для обучающихся, спортсменов СДЮСШ)	ИОТ-111-2019
14	Инструкция по охране труда при проведении и участии в спортивных соревнованиях (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШ)	ИОТ-95-2019
15	Инструкция по охране труда и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении занятий на спортивных площадках ГБОУ «Балтийский берег» для тренера-преподавателя, тренера, педагога дополнительного образования	ИОТ-246-2019
16	Инструкция по технике безопасности и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при занятиях на спортивных площадках ГБОУ «Балтийский берег» для обучающихся, спортсменов СДЮСШ.	ИОТ-247-2019
17	Инструкция по охране труда для методиста, инструктора-методиста	ИОТ-163-2019
18	Инструкция по охране труда для тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования	ИОТ-166-2019
19	Инструкция по охране труда для тренеров	ИОТ-205-2019
20	Инструкция по технике безопасности и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировок по плаванию в бассейне (для тренеров-преподавателей, тренеров по парусному спорту, рафтингу).	ИОТ-250-2019
21	Инструкция по технике безопасности и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировок по плаванию в бассейне (для тренеров-преподавателей, тренеров по парусному спорту, рафтингу).	ИОТ-251-2019
32	Инструкция по технике безопасности и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении водных походов на яхтах в пределах Санкт-Петербурга и Ленинградской области (для тренеров – преподавателей, тренеров отделения парусного спорта)	ИОТ-101-2019
33	Инструкция по охране труда и обеспечению безопасности учебно-тренировочного процесса при проведении водных походов на яхтах в пределах Санкт-Петербурга и Ленинградской области (для обучающихся отделения парусного спорта)	ИОТ-117-2019
34	Инструкция по охране труда и обеспечению безопасности учебно-тренировочного процесса при проведении тренировок на открытой воде (для тренеров-преподавателей по парусному спорту)	ИОТ-102-2019
35	Инструкция по охране труда и обеспечению безопасности учебно-тренировочного процесса при проведении тренировок	ИОТ-118-2019

	на открытой воде (для обучающихся по парусному спорту)	
<b><i>Спортивное ориентирование</i></b>		
39	Инструкция по охране труда и обеспечению учебно-тренировочного, тренировочного процесса при выезде на тренировочные сборы, при нахождении в лесу и полевых условиях (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШ)	ИОТ-94-2019
40	Инструкция по охране труда и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при выезде на тренировочные сборы; при нахождении в полевых условиях (для обучающихся, спортсменов СДЮСШ)	ИОТ-110-2019

**ТЕРМИНЫ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ, ОБОЗНАЧЕНИЯ, СОКРАЩЕНИЯ**

**Спортивное ориентирование** – вид спорта, в котором участники активно передвигаясь (бегом, на лыжах, на велосипеде и т.д.), при помощи спортивной карты и компаса должны пройти маршрут, спланированный на местности и отмеченный контрольными пунктами.

**Ориентировщик** – спортсмен, систематически занимающийся спортивным ориентированием, воспитывающий волевые качества, совершенствующий свое мастерство, активно выступающий в спортивных соревнованиях по спортивному ориентированию.

**Программа спортивной подготовки по спортивному ориентированию** (далее – ПСПСО), - программа поэтапной подготовки физических лиц по спортивному ориентированию, определяющая основные направления и условия многолетней спортивной подготовки, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей подготовку спортсменов, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

**Спортивная подготовка** – многокомпонентный процесс, который подлежит планированию и контролю, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на развитие физических и других способностей, совершенствование мастерства спортсменов и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

**Спортивный резерв** – юные и молодые спортсмены, проходящие спортивную подготовку с целью включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе сборных команд Российской Федерации по видам спорта.

**Физическая подготовка** – тренировочный процесс, направленный преимущественно на совершенствование физических (двигательных) качеств, повышение возможностей спортсмена с целью достижения определенного спортивного результата в соревнованиях по избранному виду спорта.

**Физическая подготовленность** – совокупность количественных и качественных измеряемых показателей, характеризующих способности к проявлению тех или иных физических (двигательных) качеств.

**Спортивные мероприятия** – физкультурно-спортивные мероприятия, соревнования по видам спорта, тренировочные сборы, международные соревнования и другие мероприятия, проводимые на основании положений и иных регламентирующих документов.

**Официальные соревнования (мероприятия)** – соревнования (мероприятия), включенные в календарные планы: Федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта; органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта; органов местного самоуправления в области физической культуры и спорта; физкультурно-спортивных организаций, имеющих право присваивать спортивные разряды.

**Правила соревнований по спортивному ориентированию** – официальный документ, регламентирующий условия и порядок проведения соревнований по спортивному ориентированию, права и обязанности участников, судей, тренеров и членов персонала.

*титульный лист*  
(для дневника можно использовать тетрадь 48 листов)

## СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК

Занимающегося

\_\_\_\_\_  
(ФИО)

**СДЮСШ ГБОУ «Балтийский берег»**

(наименование организации)

Вид спорта \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_

Тренер \_\_\_\_\_

*2 и последующие страницы*

Дата тренировочного занятия: « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

Место проведения тренировочного занятия:

Содержание	Дозировка	Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		

Недельный цикл проведения учебно-тренировочных занятий (дистанционно)

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_

[illegible]