

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 олимпийского резерва

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом
Протокол №1
От 27.08.2020 г.

ОДОБРЕНО

Научно-методическим
советом
Протокол №1
От 28.08.2020 г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
ГБОУ «Балтийский берег»
Зубрилова Н.А.
Приказ № 293 от 31.08.2020 г.



Программа спортивной подготовки
«Спортивное ориентирование»

Автор-составитель:

Фершалова Виктория Савельевна,
тренер

г. Санкт-Петербург
2018 год
(новая редакция 2020 г)

СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	3
1.	Нормативная часть	5
2.	Методическая часть	10
2.1	Содержание программы для групп ТЭ (СС) 3-5 годов обучения ,ССМ и ВСМ	10
2.1.1	Теоретическая подготовка	10
2.1.2	Практическая подготовка	11
	Комплекс упражнений по ОФП	12
	Комплекс упражнений по СФП	18
2.1.3	Технико-тактическая подготовка	19
2.1.4	Тренировочные сборы	21
2.1.5	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	22
2.1.6	Углубленное медицинское обследование	22
2.1.7	Восстановительные средства и мероприятия	22
2.2	Воспитательная работа	26
2.3	Антидопинговые мероприятия	28
3.	Система контроля и зачетные требования	29
3.1	Педагогический и врачебный контроль	29
3.2	Медицинское обследование при соревновательной деятельности	34
3.3	Организация, виды контроля и методы медико-биологического обследования	34
3.4	Зачетные требования и переводные нормативы	35
4.	Перечень информационного обеспечения	36
4.1.	Список литературных источников	36
4.1.1	Литература для обучающихся	36
4.1.2	Литература для тренеров	36
4.2	Основные сетевые ресурсы по спортивному ориентированию	37
4.3	Электронные ресурсы	37
5.	План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	37
6.	Условия реализации	40
6.1.	Требования к спортсменам, участвующим в соревнованиях	40
6.2.	Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку спортсменов	40
6.3.	Требования к материально технической базе и инфраструктуре	40
6.4.	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	41
	ПРИЛОЖЕНИЕ 1.Понятие о психологической подготовке спортсмена, ее виды. Значение психических качеств	43

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по спортивному ориентированию (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование (утвержден приказом Минспорта России от 20.11.2014г. № 930), Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Минспорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Приказом Минспорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ», ЕВСК и с учётом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 20.02.2017 № 108), Приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер" (Зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 N 54519), постановлением главного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 об утверждении СанПин 3.1/2.4.3598-20, нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ и других организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

При разработке программы использовались материалы программ для спортивных школ по спортивному ориентированию, изданные в 2003 - 2017 годах, учебные и научно-методические публикации отечественных и зарубежных специалистов, многолетний опыт работы авторов программы, учитывались современные тенденции развития спортивного ориентирования, а также их специфика.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, необходимость обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста разнообразие тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи при составлении программного материала для практических занятий.

Основным принципом тренировочной и соревновательной деятельности в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства является специализированная подготовка, в основе которой лежит учёт индивидуальных особенностей и склонностей обучающихся, осуществляемый на основе универсальности процесса спортивной подготовки на предшествующих этапах.

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.

Спортивное 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.

Цель многолетней подготовки ориентировщиков - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств.

Подготовка спортивного резерва по спортивному ориентированию в ГБОУ «Балтийский берег» строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год. Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия (в группах тренировочных этапов (ТЭ) 3-5 годов обучения); работа по индивидуальным планам (в ССМ, ВСМ); медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика обучающихся. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Программа включает в себя пояснительную записку, нормативную и методическую части, а также системы контроля и зачётных требований.

Завершается программа перечнем информационного обеспечения и комплексом календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также условиями ее реализации, включающими требования к спортсменам, тренерским кадрам, материально-технической базе и другим в соответствии с действующим законодательством.

Материал программы представленный в разделах, отражает тот или иной вид подготовки ориентировщиков: теоретическую, физическую, технико-тактическую и интегральную, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых ГБОУ «Балтийский берег» в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, антидопинговые мероприятия, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

Основной показатель работы отделения спортивной подготовки: вид спорта - спортивное ориентирование в ГБОУ «Балтийский берег» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической и интегральной подготовленности (по истечению каждого года), вклад в подготовку сборных команд Санкт-Петербурга, участвующих в чемпионатах и первенствах России и международных спортивных соревнованиях, сборных команд России, субъектов Российской Федерации, результаты участия в региональных, всероссийских и международных спортивных соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда - основное условие «пребывания» занимающихся в ГБОУ «Балтийский берег».

1. Организация тренировочного процесса с использованием дистанционных технологий:

Дистанционный тренировочный процесс может включать в себя:

- проведение 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 программы.

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 Scype, 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 №1);
- разбор соревнований, видеоматериалов, дискуссия в чате.

Соотношение объема проведенных теоретических и практических занятий дистанционно определяется недельным циклом (Приложение № 2), разработанным в соответствии с программой тренера, на каждую группу и индивидуальными планами для спортсменов групп спортивной подготовки.

При реализации программ спортивной подготовки с применением дистанционных технологий местом осуществления деятельности является место нахождения тренера, (собственный компьютер, планшет) независимо от места нахождения занимающегося.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему тренировочной работы, по физической, технико-тактической и спортивной подготовке, указано влияние физических качеств и телосложения спортсменов на результативность, перечень тренировочных сборов, реестры экипировки, оборудования и инвентаря, необходимые для тренировочно-соревновательного процесса. Это показано в таблицах 1-

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп по Программе спортивной подготовки. При этом необходимо соблюдать перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) званий.

Перевод спортсменов в группу следующего этапа подготовки утверждается распорядительным актом СДЮСШОР на основании решения приемной комиссии СДЮСШОР, в соответствии с решением комиссии Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга в соответствии со следующими критериями:

- по итогам индивидуального отбора (выполнение нормативов по общей физической и специальной физической подготовке);
- выполнение разрядных требований;

- выполнение планируемого результата участия в соревнованиях.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки: продолжительность, минимальный возраст для зачисления, количество спортсменов в группах ТЭ (СС) 3-5 годов обучения, ССМ и ВСМ

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-5 годов обучения	3	13	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	18	1

Таблица 2

Влияние физических качеств и телосложения спортсменов на результативность по виду спорта спортивное ориентирование

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Таблица 3

Численный состав занимающихся, максимальный объем тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года
Тренировочный этап				
3-5	13	5	18	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, выполнение 3 разряда и выше
Этап совершенствования спортивного мастерства				
Без ограничений	15	2	24-28	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, выполнение разряда КМС
Этап высшего спортивного мастерства				
Без ограничений	18	1	32	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, выполнение звания МС

Таблица 4

Соотношение разделов спортивной подготовки на разных этапах многолетней подготовки по спортивному ориентированию (%)

Разделы спортивной подготовки	ТЭ (СС)	ССМ	ВСМ
Общая физическая	27-35	24-30	24-30
Специальная физическая	29-37	35-45	33-42
Технико-тактическая подготовка	17-23	12-16	12-16
Теоретическая, психологическая подготовка	6-8	8-10	4-6
Участие в соревнованиях и контрольных стартах	8-10	10-12	14-18
Медико-восстановительные мероприятия	6-8	8-10	8-10

Таблица 5

Примерный учебный план на 52 недели тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов (в часах)

№ п/п	Этапы, годы подготовки	ТЭ (СС)			ССМ		ВСМ
		3-й	4-й	5-й	1-й	2-й, 3-й	
1	Теоретическая, психологическая подготовка	74	79	84	92	100	80
2	Практическая подготовка						
	2.1. Общая физическая подготовка	253	248	241	335	396	472
	2.2. Специальная физическая подготовка	263	268	275	450	544	592
	2.3. Технико-тактическая подготовка	178	168	158	158	165	242
	2.4. Учебно-тренировочные сборы (теор., ОФП, СФП, ТПП, контр.старты, восст. меропр.)	72	72	72	96	112	128
	2.5. Участие в соревнованиях и контрольных стартах	75	80	85	90	100	110
3	Углубленное медицинское обследование	3	3	3	3	3	4
4	Восстановительные мероприятия	18	18	18	24	36	36
	ВСЕГО	936	936	936	1248	1456	1664

Таблица 6

Планируемые показатели соревновательной деятельности по спортивному ориентированию (количество соревнований)

Виды соревнований	ТЭ (СС)	ССМ	ВСМ
Контрольные	3-4	3-4	5-6
Отборочные	3-4	4-10	5-12
Основные	5-7	10-15	10-20

Таблица 7

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления спортсменов в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3-5 годов обучения.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	юноши			девушки		
		3 год	4 год	5 год	3 год	4 год	5 год
Скоростные качества	Бег на 60 м,сек	10,1	9,8	9,5	11.2	10.9	10,7
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	160	170	180	150	155	160
Выносливость	Бег 800 м	-	-	-	4.00	3.45	3.30
	Бег 1000 м	4.20	4.00	3.40	-	-	-
	Кросс 3000 м	13.10	-	-	15.10	14.20	13.20
	Кросс 5000м	-	20.50	19.30	-	-	-
Техническое мастерство	Набрать по рангу СДЮСШОР * (техническое мастерство)	210	215	220	210	215	220
Спортивный разряд		3р	2р	1р	3р	2р	1р

Таблица 8

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления спортсменов в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	юноши		девушки	
		1 год	2-3 год	1 год	2-3 год
Скоростные качества	Бег на 100 м,сек	14.0	13.5	15.5	14.8
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	185	190	165	170
Выносливость	Бег 1000 м			4.10	3.50
	Бег 1500 м	5.10	4.50		
	Кросс 3000 м			12.50	12.30
	Кросс 5000 м	18.30	18.00		
Техническое мастерство	Набрать по рангу СДЮСШОР * (техническое мастерство)	230	240	230	240
Спортивный разряд		КМС	подтв. КМС	КМС	подтв. КМС

*Ранг СДЮСШОР ГБОУ «Балтийский берег» подсчитывается по 3-м лучшим ранговым стартам, принятым на тренерском составе в начале текущего учебного года, в зависимости от времени победителя по возрастным группам МЖ 16-21.

Подсчет ранговых баллов производится по формуле :
 $R = t_{\text{поб}} * 100 / t_{\text{уч}}$, где $t_{\text{поб}}$ - результат победителя, $t_{\text{уч}}$ - результат участника.

Таблица 9

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления спортсменов в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег на 100 м, сек	13.0	14.2
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	200	180
Выносливость	Бег 1000 м		3.35
	Бег 1500 м	4.30	
	Кросс 3000 м		12.10
	Кросс 5000 м	17.30	
Спортивный разряд		Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	

Таблица 10

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	ТЭ (СС)	Этап ССМ	Этап ВСМ
Количество часов в неделю	18	24-28	32
Количество тренировок в неделю	6	6-10	10-12
Общее количество часов в год	936	1248-1456	1664
Общее количество тренировок в год	312	312-520	520-624

Таблица 11

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	
1.	Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным	18	21	21	Определяется организацией, осуществляюще

	соревнованиям				й спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	21	18	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	18	18	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	
2.	Специальные тренировочные сборы				
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2-х раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2-х сборов в год	-	-	
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	- До 60 дней -			В соответствии с правилами приема

Оборудование, спортивный инвентарь и тренировочные устройства, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ 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	Лыжный тренажер	штук	4
3	Электронная откатка для тестирования лыж	штук	1
4	Комплект лыжных мазей и парафинов для подготовки лыж	штук	3
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
1	Термометр наружный	штук	10
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	1
2	Бензопилы	штук	2

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	ТЭ (СС)		Этап ССМ		Этап ВСМ	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	2	3	4			9	10	11	12
1	Картографический материал	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1
2	Компас		на занимающегося	1	2	1	2	1	2
3	Костюм тренировочный зимний	штук	на занимающегося	1	2	1	1	1	1
4	Костюм тренировочный летний	штук	на занимающегося	1	2	1	1	1	1
6	Кроссовки	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
7	Шиповки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	2	2	1	2	1
8	Носки	пар	на занимающегося	2	1	4	1	6	1
9	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
10	Термобелье	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
11	Шиповки для ориентирования	пар	на занимающегося	1	2	2	1	2	1
12	Фонарь налобный	штук	на занимающегося	1	3	1	2	1	2
13	Ботинки лыжные	пар	на занимающегося	1	2	2	1	2	1
14	Комбинезон лыжный	штук	на занимающегося	1	2	2	2	2	2
15	Крепления лыжные	пар	на занимающегося	1	2	2	1	2	1
16	Лыжероллеры	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1

17	Льжи гоночные	пар	на занимающегося	1	2	2	1	2	1
18	Палки лыжные	пар	на занимающегося	1	2	2	1	2	1
19	Перчатки лыжные	пар	на занимающегося	1	2	2	1	2	1
20	Планшет для ориентирования	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
21	Чехол для лыж	штук	на занимающегося	1	1	1	2	1	2
22	Шапка лыжная	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Содержание программы для групп ТЭ (СС) 3-5 годов обучения, ССМ и ВСМ.

Этап спортивной специализации 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.

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

Главным направлением данных этапов является подготовка и успешное участие в соревнованиях. Каждый вид спорта имеет оптимальное число соревнований. Превышение или уменьшение оптимальной границы, как правило, отрицательно сказывается на дальнейшем росте спортивных достижений. В видах спорта, связанных с проявлением выносливости, рекомендуется стартовать 30-40 раз в год и сосредоточиться на главных стартах сезона. Остальные соревнования подбираются так, чтобы они способствовали успеху в главных стартах. Тренировочный процесс по сравнению с предыдущими этапами подготовки все более индивидуализируется. Необходимость индивидуального обучения обусловлена состоянием здоровья, уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования на нагрузку.

2.1.1. Теоретическая подготовка

Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании.

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

Анализ соревнований по ориентированию.

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

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

Психологическая подготовка.

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

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

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

Более подробно о психологической подготовке см. Приложение № 1.

Восстановительные средства и мероприятия.

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

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

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

Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины, растения-адаптогены (см. приложение №3).

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

2.1.2. Практическая подготовка

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 тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3-5 годов обучения 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 АИП (не более 15% от общего объема) и соревновательный метод.

Годовой цикл на этапах ССМ и ВСМ состоит из 280-320 тренировочных дней, зачастую при ежедневных двухразовых занятиях.

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

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

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

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

Комплекс упражнений по ОФП

Подготовка ориентировщиков характеризуется разнообразием средств и методов, широким использованием упражнений из различных видов спорта. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие основных физических качеств: гибкость, координацию движений и равновесие, силу, быстроту, выносливость. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Упражнения на развитие гибкости:

Общеподготовительные упражнения, применяемые для развития гибкости, основаны на сгибаниях, разгибаниях, наклонах, поворотах. Эти упражнения направлены на повышение подвижности во всех суставах и осуществляются без учёта специфики вида спорта:

1) Упражнения в движении:

- Ходьба на носках, на пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы;
- ходьба в полуприседе, в приседе;
- ходьба с круговыми движениями руками;
- ходьба с поворотом туловища;
- ходьба с отведением прямых рук назад из различных И.П. (И.П.-руки вверху в замке; И.П.-руки в стороны; И.П.-руки за спиной в замке);
- ходьба с наклоном на каждый шаг и обязательным выпрямлением;
- ходьба выпадами с поворотом туловища.

2) Упражнения на месте:

- повороты туловища с отведением прямых рук назад из И.П. руки перед грудью согнуты в локтях;
- наклоны в сторону с различными положениями рук;
- повороты туловища из И.П. наклон вперёд, руки в стороны;
- круговые движения, наклоны и повороты головой;
- наклоны вперёд из различных И.П. (ноги вместе, ноги врозь широко, ноги скрестно);
- наклоны назад прогнувшись;
- круговые движения туловищем и ногами (коленями, стопой, в тазобедренном суставе из И.П. стоя на одной ноге);
- выпады вперёд и в сторону с удержанием положения;
- перенос туловища из И.П. сед на правой, левую сторону на другую ногу.

3) Упражнения у гимнастической стенке (ГС):

- из упора о ГС, ноги на расстоянии 1м- поочерёдное сгибание и разгибание стопы;
- вис на ГС;
- из И.П. стоя боком к ГС вплотную, хват ближней рукой на уровне бедра, дальней рукой- хват выше головы, отведение туловища в противоположную сторону от опоры;
- пружинистые наклоны вперёд прогнувшись из И.П. стоя лицом к ГС на расстоянии, хват руками на уровне пояса;
- И.П. тоже, наклоны вперёд до пола опираясь руками о рейки поочерёдно;
- из И.П. стоя спиной к ГС повороты туловища с опорой о ГС;
- из И.П. стоя лицом к ГС на одной ноге другая согнута в колене с опорой на 3-4 перекладину, пружинистые движения к ГС (в И.П. можно менять положение колена- вверх, в правую и левую сторону, так же положение опорной ноги- на полной стопе или стоя на носке);
- статическое упражнение из того же И.П., но с опорой на 4-5 рейку;
- из И.П. стоя спиной к ГС на одной ноге другая согнута в колене с опорой на 3-4 перекладину, приседания на опорной ноге до касания коленом ГС;

- стоя спиной к ГС вплотную хват руками на уровне бедра, наклоны вперёд с поочерёдным перебиранием руками до нижней рейки;
- из И.П. стоя лицом к ГС на одной ноге другая прямая с опорой на 3-4 перекладину, пружинистые наклоны к ГС и к опорной ноге;
- из того же И.П. удерживать наклон;
- наклон к опорной ноге с последующим поворотом туловища к ГС из И.П. стоя боком к ГС на одной ноге, другая на опоре коленом и голенью на 3-4 рейке;
- махи ногой вперёд –назад с большой амплитудой из И.П. стоя боком к ГС держась за опору;
- махи ногой из стороны в сторону с большой амплитудой из И.П. стоя лицом к ГС держась за опору.

4) Упражнения на гимнастических матах (ГМ):

- И.П. сед на ГМ ноги согнуты руки в упоре сзади, касание коленями пола спереди;
- И.П. тоже , поочерёдно положить голень одной и второй ноги коленом внутрь;
- И.П. сед на ГМ ноги согнуты стопы вместе колени разведены в стороны, руками плавно опускаем колени до горизонтального положения;
- И.П. тоже, наклоны вперёд, руки держат стопы неподвижно;
- И.П. сед на голени на ГМ, стопы не развёрнуты- удерживать положение 10сек.;
- тоже И.П. но стопы развёрнуты наружу, руки за спиной выполняют хват на уровне лопаток –правая рука вверх, левая вниз, затем удерживать положение по 8сек и сменить положение рук;
- тоже И.П. но стопы развёрнуты наружу, левая на спину зафиксировать положение 10сек;
- повороты туловища с последующей фиксацией положения из И.П. сед правая нога прямая левая согнута в колене и поставлена с правой стороны правой ноги;
- тоже упражнение ,поменяв ноги в И.П.;
- повороты туловища с последующей фиксацией положения из И.П. сед правая нога согнута голень на ГМ, левая нога согнута в колене и поставлена с правой стороны правой ноги;
- тоже упражнение, поменяв ноги;
- наклоны вперёд из различных И.П.(сед ноги прямые, сед ноги согнуты в коленях скрестно, сед одна нога прямая другая согнута, сед одна нога прямая стопу другой ноги положить на бедро, сед ноги прямые в стороны);
- из И.П. лёжа на спине ноги согнуты руки согнуты в упоре, встать в положение «мост»и зафиксировать его 2-3сек;
- из И.П. лёжа на животе руки согнуты в упоре, выпрямить руки, прогнуться , посмотреть назад.

Упражнения на развитие координации движений и равновесие:

1) Упражнения на месте:

- круговые движения руками в разные стороны;
- круговые движения кистями в «замке» и головой в разные стороны;
- удержание равновесие в положении стоя на одной ноге, другую ногу взять за голень. (колени прижато груди; колено отведено в сторону; пятка прижата к ягодицам);
- махи одной ногой вперёд – назад, стоя на другой;
- тоже стоя на возвышении.

2) Упражнения на ГМ:

- перекат в группировке назад из И.П. упор присев на шейны отдел позвоночника с последующим возвращением назад и выпрыгиванием в высоту;
- встать и сесть из положения сед ноги согнутые скрестно;
- кувырки вперёд по матовой дорожке;
- тоже с последующим пробеганием по прямой;
- повороты боком по матовой дорожке из И.П. лёжа на ГМ поперёк вытянув руки вверх;
- тоже с последующим пробеганием по прямой;
- продвижение по матовой дорожке из упора присев в упор лёжа с последующим одновременным подтягиванием ног в упор присев;
- продвижение по ГМ на локтях в положении лёжа;

3) Упражнения на гимнастической скамейке(ГСК) в движении:

- пробегание по узкой и широкой ГСК;
- ходьба на носках, на пятках, спиной вперёд;
- ходьба с поворотом на 360°;
- бег на четвереньках;

- ходьба ногами вперёд в положении упора сзади, таз поднят;
- тоже спиной вперёд.

4) Упражнения на ГС в движении:

- ходьба по первой рейке по всей длине ГС одна нога на пролёте;
- тоже но с поворотом на 360;
- лазанье вверх-вниз по своей длине ГС;
- лазанье вверх- вниз с перелезанием через турник;
- ходьба на руках по турнику.

5) Упражнения на преодоление препятствий (полосы препятствий, эстафеты):

- бег змейкой вокруг препятствий (деревья, ГСК, ГМ, стойки);
- на бегу подлезание и перепрыгивание через гимнастическую тумбу;
- бег с поподаем мячом в цель.

б) подвижные и спортивные игры (футбол, баскетбол).

Упражнения на развитие силы:

Собственно силовые способности, скоростно-силовые способности (динамическая сила в быстрых движениях, амортизационная сила, взрывная сила). Средства развития силы: использование неопредельных отягощений с предельным числом повторений, предельных и околопредельных отягощений, статических упражнений.

Упражнение с собственным весом:

- отжимание от пола из положения упора лёжа сгибая и разгибая руки;
- отжимание от пола из И.П. упор сзади ноги согнуты сгибая и разгибая руки;
- тоже опираясь о первую рейку ГС, ноги прямые;
- подтягивание на низкой и высокой перекладине;
- из И.П. лёжа на спине руки в стороны ноги вверх поочередное опускание ног в одну и другую стороны;
- из положения лёжа на спине круговые движения ногами («велосипед») в одну и другую сторону;
- из И.П. лёжа на спине правая нога вверху левая внизу, смена положения ног не касаясь пола;
- из И.П. лёжа на спине подъём прямых ног за голову
- из И.П. лёжа на спине руки за головой ноги подняты вверх, подъём верхней части туловища;
- подъём туловища руки за головой из положения лёжа на спине ноги в различных положениях(ноги согнуты; ноги согнуты и лежат на ГСК; ноги прямые; ноги согнуты скрестно);
- тоже но с поворотом туловища в одну и другую сторону;
- лёжа на животе руки за головой, подъём и опускание туловища, прогибая спину, ноги не подвижно;
- тоже упражнение на ГСК в парах;
- из И.П. лёжа на животе руки вытянуты вперёд, одновременное поднятие рук и ног, прогибая спину;
- приседание на всей стопе;
- выпрыгивание на месте из низкого приседа;
- ходьба в низком приседе;
- из И.П.о.с. глубокий выпад вперёд с последующим возвращением в И.П. поочередно меняя ноги;
- тоже в сторону;
- упор лёжа -упор присев;
- 5-ти кратный прыжок;

упражнения на ГС:

- подъём на носки стоя лицом к ГС, держась за перекладину;
- стоя на правой ноге, левая на пятке опорной ноги на первой рейке лицом к ГС согнутыми руками держась за перекладину, подъём на носок и глубокое опускание на стопе; тоже другой ногой;
- стоя на правой ноге лицом к ГС, левая нога согнута в упоре на 4-5 рейку руками хват за рейку выше головы – подъём вверх до выпрямления согнутой ноги прижавшись к ГС и возвращение в И.П.;
- тоже другой ногой;
- из виса на турнике руки согнуты лицом к ГС медленно выпрямляя руки опускаемся вниз до положения виса, ставим одновременно обе ноги на ГС на уровне пояса и возвращаемся в И.П.;
- из виса спиной на ГС подъём согнутых ног к груди;

Специальная силовая тренировка в статодинамическом режиме мышечного сокращения (сокращенная амплитуда).

Цель. Увеличение силы окислительных мышечных волокон и повышение мощности аэробного порога, улучшение состояния эндокринной и иммунной систем.

Упражнения могут выполняться с собственным весом, внешним отягощением (утяжелители, гантели, штанга), на тренажерах, с резиновым эспандером. Вес отягощения или сопротивления 25-45% от максимума.

Основное требование к выполнению упражнений: движения выполняются медленно, с сокращенной амплитудой, без мышечного расслабления, с постоянным напряжением работающих мышц, без пауз, дыхание спокойное, без задержек, на преодоление отягощению выполняется выдох, на уступающую работу – вдох.

Все упражнения рекомендуется выполнять в виде серий. Каждая серия состоит из подходов, разделенных небольшими интервалами отдыха (30-60 сек). Последовательность серий на различные мышцы и интервалы отдыха между ними составляет круг.

Перед каждой серией первого круга рекомендуется выполнить упражнение с полной амплитудой на 8-12 раз до легкого локального утомления мышц для разминки и подбора веса отягощения, после небольшого произвольного отдыха начать выполнение серии.

Длительность подхода: 30-60 сек (оптимально 35-45 секунд).

Отдых между подходами: 30-60 секунд (оптимально 30-40 секунд).

Кол-во подходов в одной серии: 2-4.

Вес отягощения и интенсивность нагрузки подбирается следующим образом:

1-й подход: до легкого локального утомления в работающих мышцах.

2-й подход: до ощущения «жжения» в работающих мышцах, в конце подхода (5-15 секунд)

упражнение выполняется на ощущении сильного «жжения».

3-й, 4-й подход в серии упражнение выполняется до отказа работающих мышц. В одном подходе выполняется 5-15 повторений, в зависимости от вида упражнения, индивидуальных особенностей и вида внешнего отягощения.

Отдых для мышечной группы, на которую выполнялась серия, до начала выполнения следующей серии на эту же мышечную группу должен составлять не менее 5-7 мин. В этот интервал можно выполнить серию на другую мышечную группу.

Отдых между сериями на разные мышечные группы: 2-5 мин (легкая растяжка, аэробная работа на группу мышц, участвующую в серии на ЧСС аэробного порога).

В развивающей тренировке выполняется 3-4 серии на каждую мышечную группу, в тонизирующей тренировке 1-2 серии.

Все подходы в силовых тонизирующих тренировках выполняются только до легкого локального утомления мышц, но не «до отказа».

Примеры упражнений:

1.. Мышцы передней поверхности бедра.

- Приседания до угла в коленном суставе 90°, разгибание до угла 130-150° (расстояние между коленями при выполнении упражнения не меняется и равно расстоянию между стопами) с собственным весом, отягощением (к примеру грифом от штанги, либо штангой легкого веса 25-35кг).

- Разгибания ног в тренажере без расслабления мышц.

- Подъем согнутой в коленном суставе ноги, стоя на одной ноге, используя для отягощения утяжелители, эспандер. Подъем прямой или чуть согнутой ноги лежа (утяжелители, эспандер).

- Жим ногами, расстояние между коленями при выполнении упражнения не меняется и равно расстоянию между стопами, сгибание до угла в коленном суставе 80-90° разгибание до угла в коленном суставе 140-150°.

- Приседания в полувыпаде по 30-40 сек. на каждую ногу, используя небольшие (20-30кг) отягощения.

- Приседания на двух, или одной ноге .

Повторения в упражнениях в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 3-4 подхода по 30-50 сек, отдых между подходами 40-50 сек.

2. Ягодичные мышцы.

- Экстензия (сгибание-разгибание туловища) на наклонной скамье с опорой на бедра (акцент на ягодичные мышцы и заднюю поверхность бедра), короткая амплитуда, разгибание туловища до горизонтали.

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-4 подхода по 30-40 сек, отдых между подходами 30-40 сек.

3. Мышцы наружной и внутренней поверхности бедра.

- Сведение бедер в тренажере.

- Приведение-отведение ноги, стоя, используя для отягощения резиновый эспандер, кроссовер или лежа на боку (одна нога согнута, стопа на полу, другая (ближняя к полу) выполняет приведение-отведение вверх-вниз, стопа параллельна полу, носок на себя, бедро работающей ноги не касается пола, можно использовать утяжелители).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-4 подхода по 40-45 сек, отдых между подходами 40-50 сек.

4. Мышцы задней поверхности бедра.

- Сгибание ног в тренажере.

- Разгибание (отведение назад) бедра стоя или лежа с применением утяжелителей, резиновых эспандеров.

- Подъем и опускание таза в упоре сзади на полу (опора на одну ногу).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-4 подхода по 30-45 сек, отдых между подходами 40-50 сек.

5. Мышцы голени.

- Подъемы на носки с собственным весом или внешним отягощением (штанга).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-4 подхода по 30-50 сек, отдых между подходами 40-50 сек.

6. Мышц передней поверхности плеча (двуглавая мышца плеча).

- Подтягивание на невысокой перекладине ноги на Земле с сокращенной амплитудой.

- Упражнения на тренажерах на сгибатели плеча, упражнения с гантелями.

Без расслабления мышц.

Серия: 2-3 подхода по 20-40 сек, отдых между подходами 30-50 сек.

7. Мышцы задней поверхности плеча (трехглавая мышца плеча).

- Сгибание разгибание рук в упоре лежа.

- Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях.

- Разгибание в локтевом суставе на тренажерах.

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 3-4 подхода по 30-50 сек, отдых между подходами 30-50 сек.

8. Грудные мышцы.

- Отжимания с широкой постановкой рук, локти направлены в сторону от тела.

- Жим штанги лежа.

- Разведение гантелей лежа (до уровня горизонтали, локти согнуты).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-3 подхода по 20-40 сек, отдых между подходами 30-50 сек.

9. Мышцы живота.

- Сгибание разгибание туловища, лежа на полу, ноги согнуты в коленях; руки за головой, либо на наклонной скамье.

- Вынос ног вперед в упоре на брусьях, либо в виси на шведской стенке.

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 3-4 подхода по 40-50 сек, отдых между подходами 30-40 сек.

10. Косые мышцы живота (талиа сбоку).

- Сгибание туловища с небольшим поворотом и подъем согнутой ноги в одну и ту же сторону, ноги согнуты, стопы на полу, руки за голову, колено тянуть к локтю.

Выполняется поочередно на каждую сторону.

- Сгибание туловища лежа, ноги согнуты и развернуты в одну сторону (касаются пола).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 3-4 подхода по 30-50 сек, отдых между подходами 30-40 сек.

11. Мышцы спины.

- Экстензия (разгибания туловища) на полу (одновременное поднимание чуть согнутых в коленях ног и прямых рук, либо одной руки и чуть согнутой в колене разноименной ноги).

- Разгибания на наклонной скамье с короткой амплитудой с опорой на гребни подвздошных костей таза (не допускать переразгибания в поясничном отделе), второй вариант, руки расслаблены и выпрямлены, опущены перпендикулярно полу (в руки можно взять дополнительное отягощение).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-4 подхода по 30-40 сек, отдых между подходами 30-40 сек.

Силовая тренировка с околوماксимальными усилиями с отягощениями

Цель. Увеличение силы окислительных и гликолитических мышечных волокон, улучшение межмышечной регуляции, увеличение предельного времени работы на соревновательных мощностях.

Основная идея данного режима, упражнения выполняются практически до отказа на 4-6 повторений в подходе. Данный режим увеличивает мышечную силу, не увеличивая при этом мышечную массу, что очень желательно для видов спорта, направленных на проявление выносливости.

Примеры упражнений

- Приседание со штангой в тренажере или машине Смидта с околوماксимальными усилиями на 4-6 повторений практически до отказа.

- Передняя поверхность бедра. Сгибание разгибание ног в коленном суставе на тренажере на 4-6 повторений практически до отказа.

- Задняя поверхность бедра. Разгибание ног в тренажере на 4-6 повторений практически до отказа.

- Жим платформы ногами на 4-6 повторений в подходе практически до отказа.

- Жим штанги лежа на 4-6 повторений в подходе практически до отказа.

Количество подходов на упражняемую группу мышц 2-3 для тонизирующей тренировки, 5-9 для развивающей тренировки. Интервал отдыха между подходами 2-3 мин – ходьба, легкая растяжка упражняемых мышц и туловища.

Тренировка в эксцентрическом режиме

Цель. Увеличение силы и окислительных возможностей окислительных мышечных волокон мышц, работающих в уступающим режиме.

1. Выпрыгивание из упор-присед вверх с акцентированной уступающей работой мышц ног при приземлении.

2. Прыжки на скакалке на мягкой поверхности.

3. Выпады вперед на одну ногу на спуске с акцентированным медленным опусканием таза вниз.

4. В положении упор лежа прыжковые движения руками и ногами с продвижением вперед и обратно, в стороны.

5. Подтягивание на перекладине с очень медленным опусканием вниз.

6. Отжимания от земли, на брусьях с акцентированным медленным опусканием вниз.

7. Сгибание, разгибание туловища, с акцентированной медленной уступающей работой.

8. Экстензия на мышцы спины. Разгибание сгибание туловища с акцентированной медленной уступающей работой.

9. Работа на тренажерах на 8-10 повторений в подходе, преодолевающий подход с обычной скоростью, уступающий режим, акцентировано медленно

Упражнения на развитие скорости:

- челночный бег на отрезке 10м;

- прыжок в длину с места;

- ускорения на 30-100 м с максимальными усилиями;

- ускорения в гору с максимальными усилиями.

- эстафеты;

- быстрое приседание на 10сек;

- многоскоки;

- сочетание вышеприведенных упражнений в одном подходе

Упражнения на развитие выносливости:

- равномерный спокойный кросс по ровной и по дорогам слабопересеченной местности (40 мин -1.5 часа);

- кросс – походы бегом и на лыжах (3-4 часа);

- лыжи в равномерном темпе (1.5-2 часа);

- спортивные игры ;

Комплекс упражнений по СФП.

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

Упражнения для развития специальной и силовой выносливости:

1)- Бег в равномерном и попеременном темпе по слабопересеченной местности и разному грунту: песку, кочкам;

- Бег с картой;

- Ходьба на лыжах на дистанции от 8 до 20 км;

- забегание на лестницу и прочие упражнения на лестнице с различными усилиями;

- бег в гору с различными усилиями;

2) специально-беговые и прыжковые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;

- бег с захлестом голени;

- бег с выносом прямых ног вперед;

- семенящий бег;

- прыжки на одной ноге с различными акцентами (в длину на частоту в высоту);

- прыжки на двух ногах (в длину на частоту в высоту);

- прыжки с ноги на ногу в длину и высоту (многоскоки);

- прыжки через скамейку;

- прыжки в длину с разбега различной протяженностью (1-10 шагов);

- запрыгивание на ГСК и обратно на двух ногах и попеременно;

- прыжки в низком приседе по матовой дорожке или мягкому грунту;

- прыжки по лестнице;

- прыжки через скакалку;

3) Имитационные и подводящие упражнения для техники лыжных ходов:

- работа с резиновыми амортизаторами;

- шаговая и прыжковая имитация в подъёмы различной крутизны с палками и без палок;

- специальные подготовительные упражнения на склоне для классических и коньковых способов передвижения.

Упражнения на развитие быстроты и ловкости:

1) Беговые эстафеты:

- на местности по разному грунту (отрезки 100-150м);

- с преодолением препятствий в зале (ГМ, скамейки, спрыгивание с ГС на ГМ, подтягивание по наклонной ГСК вверх, прыжки и упражнения с л/а барьерами;

- преодолением препятствий на местности (перепрыгивание через бревно, ходьба по бревну, перепрыгивание через канаву, пробегание через кусты);

2) бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра;

3) бег под гору;

4) подвижные игры на местности;

5) эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие скоростной и специальной выносливости :

1) тренировка в л/а манеже:

- темповый бег 3000-4000м ЧСС 150-155;

- повторное пробегание (3-4 раза) отрезков по 800-1000м ЧСС 170-165 с отдыхом 5-7мин ;

- повторное пробегание (2 раза) отрезка 2000м ЧСС 165-160 ;

- повторное пробегание отрезков (4-6 раз) 300-400м ЧСС 175-170;

- 10 -15 ускорений по 80-100м/через 100м трусцы.

2) лыжные тренировки:

- лыжная темповая тренировка на 5-6 км ЧСС 150-155;

- повторная тренировка на отрезках 800-1000м ЧСС 160-165;

- повторная работа на отрезках в гору 100-200м ЧСС 160-170.

3) тренировки на местности:

-тест –бег 2000-3000м;

- повторный бег по грунту 5мин ЧСС 165-175 2-3 раза отдых 7-8 мин;
- короткие ускорения по грунту 80-100м 6-8 раз отдых 3-4 мин.

2.1.3. Техничко-тактическая подготовка.

Основной задачей технико-тактической подготовки на этапе 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 тренировочного этапа должен обеспечить совершенное владение спортивной техникой в усложненных условиях, например, в соревнованиях с общим стартом, эстафетах, ночном ориентировании, велоориентировании и др., и ее индивидуализацию.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства целью технико-тактической подготовки является отработка технических приемов ориентирования на соревновательной и выше соревновательной скорости. Эта стадия технико-тактического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки ориентировщика, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Основные задачи технико-тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования:

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

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

Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

На этапе спортивного совершенствования спортсмен, овладевший высоким уровнем технико-тактического мастерства, способен «заглядывать в будущее» — строить вероятностный прогноз и использовать его для организации действий. У квалифицированных спортсменов отмечается

высокая степень совершенства специализированных восприятий — чувство развиваемых усилий, чувство снега у ориентировщиков-лыжников, предельная концентрация внимания, эффект панорамного видения, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.п. Все это способствует достижению высокого спортивного результата.

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

1) Задания на местности в процессе различных тренировочных дистанций:

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.

Техническая разминка. Выбор «нитки» пробегания. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей. Топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров сложной конфигурации. Вычерчивание простых схем и спортивных карт (школьного участка, полигона, парка).

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

Основы техники ориентирования в ночных условиях.

2) на занятии в отрыве от местности:

- круговая тренировка на основные группы мышц с запоминанием кусочков карт или карточек с «Лыжной сеткой» до начала выполнения упражнений, и их рисовкой после нагрузки.

Задание на развитие памяти и воображения;

- найти вырезанные из карты фрагменты на полной карте после преодоления препятствий (гимнастические скамейки, кувырки на гимнастических матах и т. д), упражнение также развивает память, воображение и мышление;

- тоже упражнение, только нужно найти на карте места расположения КП, указанные во фрагментах ;

- пробегание дистанции по залу. Упражнение развивает внимание, пространственную ориентацию.

3) Упражнения на овладение лыжной техникой:

Дальнейшее изучение техники классических и коньковых лыжных ходов:

- обучение преодолению подъемов скользящим и беговым шагом;

- обучение торможению «плугом», упором, поворотом, падением;

- элементы слаломной подготовки;

- упражнения на овладение рациональным отталкиванием палками;

- упражнения на овладение устойчивостью на скользящей опоре;

- упражнения на овладение рациональным отталкиванием лыжами

Тактическая подготовка.

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

Тактическая работа на дистанциях маркированной трассы и в зимнем заданном направлении.

Тактическая работа на дистанциях и соревнованиях в ночных условиях.

2.1.4. Тренировочные сборы

Эффективным способом достижения необходимого уровня подготовки является проведение тренировочных сборов (ТС), особенно перед главными стартами сезона. Участие в ТС осуществляется по предварительному учебному плану-графику, включающему в себя необходимую для данного ТС теоретическую, общефизическую, специально-физическую, технико-тактическую, психологическую подготовку, восстановительные мероприятия и участие в контрольных стартах. В *таблице 14* представлен абразец заполнения учебного плана-графика на ТС.

Сроки проведения _____

Место проведения _____

Цели: повышение спортивной формы
 подготовка и участие к Чемпионату и Первенству СПб
 воспитание морально-волевых качеств
 экологическое воспитание

Темы занятий		сентябрь			
		22	23	24	25
1. Теоретические занятия					
Анализ соревнований	минуты			15	
2. Практические занятия					
ОФП	минуты	15	45	30	15
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		+	+	+	
Игры с мячом.			+		+
СФП	минуты	30	45	60	30
Тренировка общей выносливости (ЧСС до 130)		+	+	+	+
Бег с чтением карты		+			
Тренировка в пороговой зоне (ЧСС 130 - 175)		+	+	+	+
Аэробно-анаэробный режим (ЧСС 175 - 190)		+	+	+	+
Тренировка скоростной выносливости (ЧСС 190-200)				+	+
Скоростно-силовая подготовка		+			
Специальные беговые упражнения		+	+	+	+
ТПП	минуты	45	45		
Отработка движения по азимуту			+		+
Отработка движения по рельефу			+		
Прохождение дистанции с фрагментами и «коридорами»			+		
Отработка дистанций с общего старта				+	
Прохождение дистанций городского и паркового спринга		+		+	
Участие в соревнованиях	минуты		45	75	45
3. Материально - методическое обеспечение					
Учебно-методические тесты		+			
Учебная спорткарта б/о Солнечное		+	+	+	
4. Мероприятия по соблюдению требований техники безопасности и медицинского обеспечения	минуты	5	5	5	5
5. Культурно-массовая работа			викторина		
6. Переезды		СПб-ДОЛ Солнечный	ДОЛ Солнечный-Зеркальный и обратно	ДОЛ Солнечный-Зеркальный и обратно	ДОЛ Солнечный-Зеркальный и обратно Отъезд в СПб
ВСЕГО час		2	4	4	2

2.1.5. Участие в соревнованиях и контрольных стартах

Учащиеся групп ТЭ. ССМ и ВСМ принимают участие, кроме городских соревнований, в составе сборных команд СДЮШОР или Санкт-Петербурга в Первенствах России, международных соревнованиях, Чемпионатах мира и Европы в соответствии с календарным планом ФСО России по летнему, зимнему ориентированию и велоориентированию в таких видах программы, как спринт, классика, средняя или удлиненная дистанция, суперспринт, общий старт, эстафеты, ночное ориентирование, эстафеты 3 этапа, эстафеты 2 этапа, эстафеты 4 этапа, соревнования на заснеженном грунте и др.

2.1.6. Углубленное медицинское обследование

Обязательное прохождение медицинского обследования в амбулаторно-поликлинических учреждениях, кабинетах спортивной медицины, врачебно-физкультурных диспансерах, центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины, подробно см.п.3.1.

2.1.7. Восстановительные средства и мероприятия

Восстановительные процессы подразделяют на *текущее восстановление* в ходе выполнения упражнений: *срочное восстановление*, происходящее сразу после окончания работы, *отставленное восстановление*, которое наблюдается на протяжении длительного времени выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного волейболиста.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности занимающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся:

в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности волейболистов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу, один день - одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность достижения максимальной работоспособности ориентировщиков и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Чтобы успешно решить задачи, стоящие перед спортивной школой по подготовке ориентировщиков, в процесс многолетней подготовки спортсменов должна органически включаться система специальных средств, методов и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления; оптимальную продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями; применение средств и методов психорегулирующей тренировки. Эти средства во многом зависят от профессионального уровня тренера и активности самого волейболиста.

К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, фармакологические средства; распорядок дня; спортивный массаж (ручной и вибрационный); гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, Шарко, подводный душ-массаж, вибрационный, суховоздушная и парная баня; отдельные виды бальнеопроцедур - хлоридно-натриевые и хвойные ванны; электросветотерапия - токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение; баротерапия; кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную, восстанавливающую направленность.

Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9 - 10 ч за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 ч) и более позднего подъема (на 30- 60 мин), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во вторую половину дня. После тренировочных занятий и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т. е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. По энергозатратам спортивное ориентирование относится к видам спорта, характеризующимся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые продукты, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма воды и норма поваренной соли.

Между тренировочными занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5- кратного питания.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок спортсмена естественным путем.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (оротат калия, компливит, поливитамины, рибоксин) как профилактика при признаках переутомления.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными тренировками или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли; местная барокамера, аэроионизация.

Восстановление защитно-приспособительных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм.

Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой. Ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях. Предупредительный - за 15-30 мин до матча, восстановительный - через 20-30 мин после работы, при сильном утомлении - через 1-2 часа. Вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц. Ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, исчезают неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется в мышцах тепло.

Гидротерапия включает в себя парные и суховоздушные бани; души (дождевой, игольчатой, пылевой, струевой, Шарко, шотландский, веерный, циркулярный); ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (соляные), хвойные, «жемчужные»).

Баротерапия. В барокамере создается декомпрессия до высоты 1500-2000 м над уровнем моря в зависимости от величины нагрузки в тренировках: чем больше нагрузка, тем меньше степень декомпрессии.

Электросветопроцедуры. Занимают важное место в системе восстановительных средств. К их числу относятся: токи Бернара, соллюкс, УФО, электростимуляция.

Аэроионизация. Вдыхание ионов оказывает тонизирующее влияние на организм спортсмена. Легкие ионы благотворно влияют на кроветворение, физико-химические и морфологические свойства кроветворения и крови, на процессы клеточного дыхания и обмена, на центральную и вегетативную нервную систему.

Аэроионизация оказывает нормализующее влияние на разнообразные функции выведенного из состояния равновесия организма - понижается артериальное давление, становится реже дыхание, частота сердечных сокращений, улучшается самочувствие.

Цветовые и музыкальные воздействия. В комплексе восстановительных средств применяются газосветовые лампы голубого и зеленого цвета, создающие фон, благоприятный для отдыха. Особое внимание уделяется специально подобранной музыке. Музыкальное сопровождение дополняет общий комплекс, способствует лучшему расслаблению мышц и более тонкому восприятию вибрационных воздействий.

В связи с тем, что восстанавливающие физиотерапевтические процедуры, как правило, кратковременны, следует в режиме дня волейболиста предусматривать 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические (гигиенический душ) или восстанавливающие процедуры.

Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

Восстановительные средства должны применяться по специальным схемам медицинским работником в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена. Целесообразно оборудовать при спортивной школе центр по восстановлению и функциональной диагностике.

2.2.. Воспитательная работа

Цель спортивной подготовки гораздо более широка, чем достижение высоких спортивных результатов. Воспитание спортсменов является первой и главной 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 разяснять, 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.

2.3. Антидопинговые мероприятия

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в спортивных школах разрабатываются планы антидопинговых мероприятий (табл. 57). Основная цель реализации таких планов - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования волейболистами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать такие нормативные документы, как международный стандарт ВАДА по тестированию, международный стандарт ВАДА «Запрещенный список», международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Таблица 15

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
1.	Информирование о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
2.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
3.	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
4.	Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья		
5.	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	
6.	Участие в образовательных семинарах	Семинары	
7.	Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	
8.	Подписание антидопинговых деклараций со спортсменами, участвующими в соревнованиях со сборной командой о недопустимости нарушений антидопинговых правил.		
9.	Рассмотрение случаев нарушения антидопинговых правил игроками и внесения предложений о вынесении им спортивных санкций		
10.	Включение в положение о соревнованиях пункта о необходимости подачи антидопинговой декларации игроками перед началом спортивного сезона		

Психолого-педагогическая составляющая планов антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач, как:

а) формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

б) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.

в) раскрытие перед занимающимися молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

г) формирование у профессионально занимающихся молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.

д) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.

е) пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.

ж) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Педагогический и врачебный контроль

На всех этапах подготовки спортсменов обязательным условием является контроль за состоянием здоровья и переносимостью нагрузок. Официальным организационно-программным документом врачебного контроля является приказ Минздравсоцразвития России от 01 марта 2016 г. № 134н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК «ГТО».

В соответствии с этим документом медицинский осмотр (обследование) для допуска к занятиям спортивным ориентированием осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, кабинетах спортивной медицины, врачебно-физкультурных диспансерах, центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины.

Вопрос о допуске к занятиям спортивным ориентированием принимается на основании обследования при отсутствии морфологических и функциональных отклонений, влекущих за собой при увеличении интенсивности процессов основного обмена веществ, жизненно опасные нарушения функций организма или морфологические отклонения от нормы.

При решении вопроса о допуске к занятиям учитываются заболевания и патологические состояния, препятствующие допуску к занятиям спортом («Общий перечень медицинских противопоказаний к занятиям спортом» - «Мед-норма - Медицинский координационный центр»).

В процессе диспансерных наблюдений за юными спортсменами, занимающимися спортивным ориентированием, учитываются примерные сроки допуска к тренировкам и соревнованиям после некоторых заболеваний и травм (таблицы 22 и 23).

Таблица 22

Примерные сроки возобновления занятий физкультурой и спортом после некоторых заболеваний и травм

(от начала посещения образовательного учреждения)

Наименование болезни	Сроки	Примечание
Ангина	2-4 нед.	Для возобновления занятий необходимо дополнительное медицинское обследование, нужно особенно обращать внимание на состояние сердца и реакцию его на нагрузку. При каких либо жалобах на сердце исключить упражнения на выносливость и избегать упражнений, вызывающих задержку дыхания, минимум в течение полугода. Опасаться охлаждений (лыжи, плавание и др.)
Острые респираторные заболевания	1-3 нед.	Избегать охлаждения. Лыжи, коньки, плавание могут быть временно исключены. Зимой при занятиях на открытом воздухе дышать через нос
Острый отит	3-4 нед.	Запрещается плавание. Опасаться охлаждения. При вестибулярной неустойчивости, наступающей чаще после операции, исключаются такие упражнения, которые могут вызвать головокружение (резкие повороты, кувырки и пр.)
Пневмония	1-2 мес.	Избегать переохлаждения. Рекомендуется шире использовать дыхательные упражнения, а так же плавание, греблю, лыжи

Плеврит	1-2 мес.	Исключаются сроком до полугода упражнения на выносливость и связанные с натуживанием. Рекомендуются плавание, гребля, зимние виды спорта. Необходим регулярный контроль из-за опасности возникновения туберкулеза
Грипп	2-4 нед.	Необходимо наблюдение за реакцией на нагрузку во время занятий, т.к. при этом можно обнаружить отклонение со стороны сердечно-сосудистой системы, не выявленные при осмотре в состоянии покоя
Острые инфекционные заболевания (корь, скарлатина, дифтерия, дизентерия)	1-2 мес.	Лишь при удовлетворительной реакции сердечно-сосудистой системы на функциональные пробы. Если были изменения со стороны сердца, то исключаются сроком до полугода упражнения на выносливость, силу и связанные с натуживанием
Острый нефрит	2-3 мес.	Навсегда запрещаются упражнения на выносливость, т.к. они при нормальных почках вызывают появление в моче белка и клеточных элементов. После начала занятий физкультурой необходим регулярный контроль за составом мочи
Ревмокардит	2-3 мес.	Не менее года занимаются в специальной группе. Необходим регулярный контроль за реакцией сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки и за активностью процесса
Гепатит инфекционный	8-12 мес.	Исключаются упражнения на выносливость, необходим регулярный УЗИ-контроль за структурными параметрами, биохимическими показателями печени
Аппендицит (после операции)	1-2 мес.	В первые месяцы следует избегать натуживания, прыжков и упражнений, дающих нагрузку мышцам живота. При осложнениях после операции сроки возобновления занятий определяются индивидуально
Перелом костей конечности	3 мес.	Не менее 3-х месяцев следует исключать упражнения, дающие резкую нагрузку на поврежденную конечность
Сотрясение мозга	2-12 мес.	В каждом случае необходимо разрешение врача-невролога. Следует исключить упражнения с резким сотрясением тела (прыжки, спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол и др.)
Растяжение мышц и сухожилий	1-2 нед.	Увеличение нагрузки и амплитуды движений в поврежденной конечности должно быть постепенным
Разрыв мышц и сухожилий	Не менее полугода после оперативного вмешательства	Предварительно длительное применение лечебной гимнастики

Таблица 23

Примерные сроки допуска к тренировкам и соревнованиям после некоторых заболеваний, травм и оперативных вмешательств в области верхних дыхательных путей и органов слуха

Заболевания	Основные признаки выздоровления	Допуск к тренир.	Допуск к соревнов.	Примечание
Ангина (кроме флегмонозной)	Отсутствие воспалительных явлений в зева, болей при глотании. Нормальная температура 3 дня. Общее удовлетворительное состояние. Моча, кровь в норме.	12-14 дней	12-20 дней	Для занятий зимними и водными видами спорта сроки удлиняются на 4-5 дней
Ангина флегмонозная (перитонзиллярный абсцесс)	То же, но нормализация температуры 7 дней	14-20	20-30	То же, на 7-10 дней
Абсцесс заглочный)	Отсутствие воспалительных явлений в глотке. Удовлетворительное состояние.	10-12	12-14	

	Моча, кровь в норме			
Фарингит острый	То же	2-3	4-6	
Острое респираторное заболевание ОРЗ (ОРВИ)	Нормальная температура 4-6 дней. Моча, кровь в норме	5-8	10-12	То же, на 4-5 дней
Острый гайморит, фронтит, этмоидит	Нормальная температура 7 дней. Исчезновение головных болей. Моча, кровь, рентгенограмма придаточных пазух в норме	7-8	10-12	То же, на 7-8 дней
Острый отит без перфорации	Восстановление слуха, нормальная отоскопическая картина	5-10	10-14	Особая осторожность при занятиях водными видами спорта
Острый гнойный отит с перфорацией	Прекращение гное течения, рубцевание перфорации	14-20	20-30	Отстранить от занятий водными видами спорта
Острый мастоидит	Восстановление слуха. Нормальная отоскопическая картина	15-20	25-30	-
Парез лицевого нерва	Полное восстановление	50-60	75-80	Отстранить от занятий водными видами спорта
Перихондрит ушной раковины	Полное исчезновение явлений воспаления	2-5	7-10	Особая осторожность в единоборствах
Фурункул носа	Полное исчезновение явлений воспаления. Моча, кровь в норме	2-5	7-10	При занятиях водными видами спорта срок удлинняется
Острый лабиринтит	Занятие всеми видами спорта запрещено на 1-2 года			-
Разрыв барабанной перепонки	То же, что и при остром отите			-
Отек гортани	Занятия спортом запрещаются до полного выздоровления. При рецидивах - отстранение от занятий спортом			-
Тонзилэктомия	Послеоперационный период без осложнений. Отсутствие воспалительных явлений в зеве	25-30	30-40	Особая осторожность в водных видах спорта, единоборствах, тяжелой атлетике
Аденотомия	Отсутствие реактивных явлений, восстановление носового дыхания	10-12	12-20	То же
Гальванокаустика, криотерапия небных миндалин	Отсутствие реактивных явлений в глотке	5-7	10-12	То же
Вскрытие абсцесса носовой перегородки	Отсутствие воспалительных явлений в носовой перегородке	7-8	10-14	При занятиях боксом, борьбой, баскетболом сроки удлинняются
Лечение неосложненных травм носа	То же	2-4	2-4	-
Резекция носовой перегородки	Отсутствие реактивных явлений	5-7	10-12	Отстранить от занятий боксом, борьбой, баскетболом сроки удлинняются
Радикальная операция на гайморовой полости	Отсутствие реактивных явлений, полное заживление послеоперационной раны	14-18	20-25	Отстранить от занятий водными и зимними видами спорта
Радикальная	То же	То же	То же	Отстранить от занятий

операция на лобной пазухе				спортом на один год. В дальнейшем, в зависимости от состояния. Противопоказаны зимние и водные виды спорта.
Радикальная операция на височной кости	То же	То же	То же	То же

Врачебный контроль за занимающимися спортсменами осуществляется по программам углубленных медицинских обследований (УМО) один раз в год (диспансеризация), проведение текущих медицинских наблюдений и этапных (периодических).

Углубленные медицинские обследования (УМО) проводятся в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности для чего составляется программа обследования.

Программа врачебного медико-биологического контроля предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость. Определение общих размеров тела, пропорций тела и конечностей, состава массы тела позволяет определить: морфологическую пригодность, соответствие модели, перспективность и морфологическое состояние, маркер тренированности, подготовленность. В детско-юношеском возрасте на правильную оценку перспективности спортсмена большое влияние оказывает биологическое развитие. Наиболее интенсивные изменения происходят в пубертатный период - созревание репродуктивного гормонального развития (половые гормоны и гормон роста). Что сопровождается скачкообразным увеличением роста в 13-15 лет у мальчиков и в 11-13 лет у девочек. Скорости роста достигают 11-12 см в год и снижаются до 7-6 см/год. Периоды усиленного роста, сочетающиеся со значительной активацией энергетических и обменных процессов, сменяются периодами замедленного роста, сопровождающимися наибольшим накоплением массы тела и преобладанием процессов дифференцировки. Такая закономерность развития обусловлена генетическими и средовыми факторами.

У подростков и юношей не всегда наблюдается полное совпадение паспортного и биологического возраста. Сочетание ростового процесса и биологического созревания может проходить с опережением - акселерация; при соответствии возрастной группе - норма; с отставанием - ретардация.

Состав мышечного и жирового компонента массы тела и его изменения под воздействием тренировочных нагрузок отражают направленность, выраженность сдвигов и характер энергообеспечения. Уровень функционального состояния физиологических систем и функций организма оценивается в состоянии мышечного покоя и при реакции на тестирующие нагрузки.

Регистрируется: артериальное давление, электрокардиограмма, уровень вегетативной ортостатической устойчивости, эхокардиография, клиникобиохимические показатели адаптации (состояние кислород-транспортного обеспечения; метаболизм тканей - КФК (креатинфосфокиназа), АСТ (аспартатаминотрансфераза), АЛТ (аланинаминотрансфераза); состояние минерального обмена - Са (кальций), Mg (магний), Ph (фосфор), К (калий), Fe (железо); показатели гормонального регулирования - кортизол, тестостерон, гормоны щитовидной железы, показатели иммунитета - иммуноглобулины и др. показатели).

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия спортивным ориентированием; выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям спортом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся, учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли и функциональные возможности в настоящее время и в

перспективе требованиям занятий спортом и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен», «требуется дальнейших наблюдений»); соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма спортсмена и своевременному восстановлению.

Текущее обследование осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях и в условиях тренировочных сборов. При этом решаются следующие задачи: оценка переносимости тренировочных нагрузок и восстанавливаемости функций; выявление слабых звеньев адаптации и симптомов дизадаптации, проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка адаптационных функциональных возможностей организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется во врачебно-физкультурных диспансерах врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной приказом Минздравсоцразвития России № 314н от 01 марта 2016 г.

При признаках перенапряжения или симптомах дизадаптации к нагрузкам производится дополнительное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики.

Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по восстановлению и оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

3.2. Медицинское обследование при соревновательной деятельности.

Перед соревнованиями врачебное обследование спортсменов включает осмотр, регистрацию артериального давления, электрокардиограммы, использование функциональных проб, исследования системы кровообращения с целью оценки функционального потенциала спортсменов и эффективности их реализации в процессе соревновательной деятельности. Оказание медицинской помощи при проведении соревнований включает оказание скорой и первичной медико-санитарной помощи участникам соревнований. При проведении соревнований международного и федерального уровней также учитываются действующие международные нормы по обеспечению спортивных соревнований.

Организаторы спортивных соревнований при их проведении предусматривают решение следующих вопросов:

- допуск к соревнованиям спортсменов - участников соревнований;
- оценка мест проведения соревнования и тренировок;
- порядок задействования и координации медицинских организаций, участвующих в оказании первичной медико-санитарной и специализированной медицинской помощи участникам соревнований;
- обеспечение первой и скорой медицинской помощью;
- ознакомление медицинского персонала и представителей команд (спортсменов) с организацией оказания медицинской помощи;
- ведение медицинских и статистических форм учета и отчетности по заболеваемости и травматизму участников соревнований.

При проведении педагогического и врачебного контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовленности обучающихся, которые выполняются на основе стандартизованных тестов для перевода на следующий этап спортивной подготовки.

Тестирование по ОФП обучающихся спортивных школ осуществляется два раза в год - в начале и в конце учебного года. Перед тестированием производится разминка.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты: бег на 30 м; прыжки в длину с места и вверх: челночный бег 5х6 м; скоростно-силовые тесты: бросок мяча.

3.3. Организация, виды контроля и методы медико-биологического обследования

Программа медико-биологического обследования включает:

- консультацию врача по спортивной медицине и лечебной физкультуре.
- сбор врачебного и спортивного анамнеза;
- антропометрическое обследование с измерением мышечной и жировой массы тела;
- наружный осмотр;
- консультации врачей-специалистов: кардиолога, терапевта, хирурга, травматолога-ортопеда, невролога, стоматолога, отоларинголога, офтальмолога, акушера-гинеколога, дерматолога, эндокринолога, уролога. При необходимости привлекаются врачи других специалистов;
- функционально-диагностическое обследование: артериальное давление (AD), электрокардиограмма (ЭКГ), рентгенография или флюорография;
- УЗИ внутренних органов (печень, желчевыводящие пути, почки, поджелудочковая железа, щитовидная железа);
- ультразвуковое исследование сердца;
- тестирование физической работоспособности с проведением газоанализа в велоэргометрическом тесте, бег на тредбане с субмаксимальной или максимальной нагрузкой.

На основании проведенных обследований определяются:

- оценка состояния здоровья и определение наличия заболеваний и патологических состояний препятствующих занятию волейболом в полном объеме;
- оценка уровня функционального состояния организма с учетом данных о состоянии здоровья и факторов риска;
- разработка рекомендаций по коррекции индивидуальных планов подготовки, и поддержанию уровня здоровья;
- назначение индивидуальных реабилитационных и восстановительных мероприятий, особенностей выявленных в оценке состояния здоровья и показателях адаптации организма к нагрузке.

3.4. Зачетные требования и переводные нормативы

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Физическая подготовка.

Нормативные требования по физическому развитию спортсменов, занимающихся спортивным ориентированием, по общей и специальной физической подготовке, необходимые для зачисления в группы на различных этапах подготовки (ССМ и ВСМ) приводятся в *таблице 7* и *таблице 8*. Для определения технического мастерства используется ранг СДЮСШОР ГБОУ «Балтийский берег», который подсчитывается по 3-м лучшим ранговым стартам, принятым на тренерском составе в начале текущего учебного года, в зависимости от времени победителя по возрастным группам МЖ 16-21.

Подсчет ранговых баллов производится по формуле :

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

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).

Контроль за уровнем психической работоспособности.

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

Анализ соревнований.

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

Для проведения контрольных испытаний по физической подготовке выделяются учебные часы, распределение которых осуществляются таким образом, чтобы контроль подготовленности осуществлялся в начале и конце учебного года, на наиболее ответственных этапах подготовки. Испытания целесообразно проводить в виде тестов несколько дней.

Особое внимание следует обратить на соблюдение процедуры приема контрольных испытаний. Описание условий их выполнения должно быть заранее доведено до сведения занимающихся (вывешено на стенде).

Тренеры и спортсмены в конце этапов и годичного цикла подводят итоги проделанной работы, анализируют данные контроля и учета, основу которых составляют количественные показатели (арсенал технико-тактических действий, количество выполняемых контрольных упражнений по видам подготовки и их результаты, время, затраченное на отдельные виды подготовки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, эффективность действия волейболистов в контрольных, официальных играх и т. д.).

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

4.1. Список литературных источников

4.1.1. 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.

4.1.2. 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.Ширина, А.В. Иванов. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика. Учебно-методическое пособие. — М: 2008.

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

www.o-sport.ru

www.andybary.com

www.SFR-system.com

www.sportlab.msk.ru

www.o-gps-center.ru

4.3. Электронные ресурсы

5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

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

Физкультурные и спортивные мероприятия проводятся в основном в виде соревнований, которые органически входят в систему многолетней подготовки волейболистов. Они являются не только непосредственной целью тренировки, но и при умелом их использовании служат эффективным средством специальной, соревновательной подготовки.

В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и технико-тактическое мастерство.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства соревнования играют все большую роль в успешной спортивной подготовке.

Примерные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий приводятся в *таблице 24* в соответствии с Единым календарным планом Минспорта России и календарным планом Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга.

Таблица 24

Примерный календарный план физкультурных мероприятий по спортивному ориентированию

Наличие в календаре	Мероприятие	Группы участников
календарь СДЮСШОР	УТС по зимней подготовке	МЖ10-21
календарь ФСО СПб	Рождественские старты	МЖ10-21
календарь ФСО Лен.обл.	Приз газеты Всеволожские вести	МЖ-10-21
КП СПб п.4.3.стр.139	Зимние Чемпионат и Первенство СПб	МЖЭ
КП СПб п.4.3.стр.139	Зимние Чемпионат и Первенство СПб	МЖ10-21
календарь ФСО СПб	Соревнования, посв. Дню блокады	МЖ12,14,17,20,Э
календарь СДЮСШОР	УТС по физической подготовке	МЖЭ
календарь ФСО СПб	Чемпионат ВУЗов СПб, Университетский маркир	МЖ12,14,17,20,Э
КП СПб п.4.3.стр.138	Мемориал А.Волкова	МЖ-12-21
календарь ФСО СПб	Зимние Чемпионат и первенство СПб	МЖ12,14,17,20,Э
ЕКП России 4285	Первенство России	МЖ 14,17,20
КП СПб п.4.3.стр.139	Зимние Чемпионат и первенство СПб	МЖ12,14,17,20,Э
КП СПб п.4.3.стр.139	Зимние Чемпионат и первенство СПб	МЖ12,14,17,20,Э
КП СПб п.4.3.стр.139	Зимние Чемпионат и первенство СПб	МЖ12,14,17,20,Э
КП СПб п.4.3.стр.139	Всероссийские соревнования «Владими́ро-Сузда́льская Русь»	МЖ10-21
КП СПб п.4.3.стр.137	Кубок СПб Снежная тропа	МЖ10-21
ЕКП России 4276	Кубок России	МЖЭ
календарь СДЮСШОР	УТС по технической подготовке к летнему сезону	МЖ10-21

ЕКП России 4300	Всероссийские соревнования	МЖ-12,14,16,18,20, Э
	«Приз Пастухова».	
	Соревнования среди команд учреждений дополнительного образования детей (спортивных школ).	
ЕКП России 4277	Кубок России	МЖЭ
календарь ФСО Лен.обл.	Кубок Всеволожского района Всеволожская тропа	МЖ10-21
календарь ФСО Лен.обл.	Яркий Кубок 1этап	МЖ10-21
СЗФО	Венок славы Александра Невского	МЖ10-21
календарь ФСО СПб	Кубок Лен.обл.и СПб	МЖ10-21
	Сосновоборские Дюны	
календарь ФСО Лен.обл.	Чемпионат и Первенство Лен.обл.	МЖ10-21
ЕКП России 4287	Первенство России	МЖ-14,16,18,20
	СПРИНТ.	
ЕКП России 4288	Первенство России.	МЖ-14,16,18,20
	Многодневный кросс	
календарь ФСО СПб	День Победы	МЖ10-21
календарь ФСО СПб	Памяти друзей	МЖ10-21
КП СПб п.4.5 стр.16	Всероссийские массовые соревнования	МЖ10-21
	РОССИЙСКИЙ АЗИМУТ	
ИОФ	Всемирный день ориентирования	МЖ10-80
ИОФ	Чемпионат Прибалтики	МЖ14-21
КП СПб п.4.3.стр.140	Чемпионат и Первенство СПб	МЖ10-21
КП СПб п.4.3.стр.140	Чемпионат и Первенство СПб	МЖ10-21
ЕКП России 4268	Чемпионат России	МЖ-Э
	СПРИНТ.	
ЕКП России 4269	Чемпионат России	МЖ-Э
	Многодневный кросс	
календарь ФСО Лен.обл.	Многодневные соревнования «Невский азимут	МЖ10-21
календарь ФСО Лен.обл.	Фестиваль Белые ночи	МЖ10-21
ЕКП России4308	Всероссийские соревнования «Балтийские игры»	МЖ10-21
календарь ФСО Лен.обл.	Многодневные соревнования Белые ночи	МЖ10-21
ЕКП России 4263	Первенство Европы	МЖ-16,18
ЕКП России 4265	Первенство мира	МЖ-20
календарь ФСО Лен.обл.	Летнее первенство Белых ночей	МЖ10-21
ФСО Карелии	Региональные соревнования Клубный Кубок Карелии	МЖ10-21
календарь ФСО Лен.обл.	Фестиваль Ладожский ориентир	МЖ10-21
ЕКП России 4279	Кубок /России	МЖЭ
ЕКП России 4280	Первенство России.	МЖ-14,16,18,20
ЕКП России 4313	Всероссийские соревнования	МЖ-14,16,18,20
календарь ФСО Лен.обл.	Кубок Яркого мира	МЖ10-21
КП СПб п.4.3.стр.140	Чемпионат и первенство СПб	МЖ10-21
календарь ФСО Лен.обл.	Классика «Белых ночей»	МЖ10-21
ЕКП России 4272	Чемпионат России	МЖЭ
календарь ФСО Лен.обл.	Первенство Лен.обл.	МЖ10-21
КП СПб п.4.3.стр.131	"Старты в Зеркальном"	МЖ08-16
КП СПб п.4.3.стр.140	Чемпионат и Первенство СПб	МЖ10-21
КП СПб п.4.3.стр.140	Чемпионат и Первенство СПб	МЖ10-21
КП СПб п.4.3.стр.140	Чемпионат и Первенство СПб	МЖ10-21
ИОФ	Кубок Европы	МЖ18-20
календарь ФСО СПб	Ночные соревнования памяти А. Окинчица	МЖ14-21
календарь ФСО СПб	Петербургская осень	МЖ10-21

календарь ФСО СПб	Золотая осень Финал Кубка СПб	МЖ10-21
календарь ФСО Лен.обл.	Финал кубка «Яркого мира»	МЖ10-21
ЕКП России 4320	Всероссийские соревнования «Владими́ро-Суздальская Русь»	МЖ10-21
календарь СДЮСШОР	УТС по подготовке к зимнему сезону	МЖ10-14
ЕКП России 4293	Первенство России	МЖ14-20
ЕКП России 4282	Кубок России	МЖЭ
ЕКП России 4273	Чемпионат России.	МЖ-Э
календарь ФСО Лен.обл.	Маркир 110%	А,В,С,,Д
календарь ФСО Лен.обл.	Кубок Всеволожского района Всеволожская тропа	МЖ10-21
календарь ФСО СПб	Кубок СПб Снежная тропа	МЖ10-21
календарь ФСО Лен.обл.	Кубок Всеволожского района Всеволожская тропа	МЖ10-21
календарь ФСО СПб	Кубок СПб Снежная тропа	МЖ10-21
календарь ФСО СПб	Новогодняя эстафета	МЖ12-21

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

6.1. Требования к спортсменам, участвующим в соревнованиях по спортивному ориентированию:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта спортивное ориентирование;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам по виду спорта спортивное ориентирование;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

6.2. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку спортсменов по спортивному ориентированию

Требования к кадрам организации, осуществляющей спортивную подготовку: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, определенным Приказ Минтруда России от 28.03.2019 N 191н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер" (Зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 N 54519)

- количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе ежегодного плана госзаказа, тарификации тренерского состава, режима работы с группами различной спортивной подготовленности.

6.3. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре

Условия реализации Программы выдвигают требования к материально-технической базе и инфраструктуре организации, осуществляющих спортивную подготовку волейболистов, и иным условиями:

5.1.4. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре СДЮСШОР «Балтийский берег» и иным условиям:

- наличие оборудованных трасс;
- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 01.03.2016 № 314н;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (*таблица 11*);
- обеспечение спортивной экипировкой (*таблица 12*);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.4. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Таблица 25

П Е Р Е Ч Е Н Ь инструкций по охране труда для обучающихся (воспитанников) и тренеров - преподавателей СДЮСШОР ГБОУ «Балтийский берег» при организации и проведении тренировочного процесса

№ п/п	Наименование	Номер
1	2	3
Общие		
1	Инструкция по охране труда и обеспечению учебно-тренировочного, тренировочного процесса при несчастных случаях с обучающимися (спортсменами) во время учебно-тренировочного процесса (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШОР)	ИОТ-88А-2019
2	Инструкция по охране труда и обеспечению учебно-тренировочного, тренировочного процесса при несчастных случаях с обучающимися (спортсменами), во время учебно-тренировочного, тренировочного процесса (для обучающихся, спортсменов СДЮСШОР)	ИОТ-104-2019
3	Инструкция по охране труда и обеспечению учебно-тренировочного, тренировочного процесса, при проведении тренировочных выездов (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШОР)	ИОТ-89-2019
4	Инструкция по охране труда и обеспечению учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировочных выездов (для обучающихся, спортсменов СДЮСШОР)	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 обеспечению учебно-	ИОТ-91-2019

	тренировочного, тренировочного процесса при проведении учебно-тренировочных, тренировочных занятий на улице (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШОР)	
8	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировок на улице (для обучающихся, спортсменов СДЮСШОР)	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 обучающихся, спортсменов СДЮСШОР)	ИОТ-108-2019

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

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 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, усвоении 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 преодолимых, 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-психологического 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 волевую 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.

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

СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК

Занимающегося

_____ (ФИО)

СДЮСШОР 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 _____

Дата проведения	Содержание занятия	Форма контроля