

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 6 муниципального образования
город-курорт Анапа

Принята
на заседании педагогического совета
МБУ ДО СШ № 6
Протокол от 05.09.2023 г. № 5

Утверждена
Директор
МБУ ДО СШ № 6
_____ Е.В.Перцев
« 5 » сентября 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Срок реализации программы:
Этап начальной подготовки – 2 года
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
Этап высшего спортивного мастерства - без ограничений
Источник финансирования: бюджет
ID номер Программы в Навигаторе: **58674**

Автор-составитель: тренер-преподаватель Беланова Е.П.

город-курорт Анапа, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Страница
1.	Пояснительная записка	4
2.	Нормативная часть	8
2.1	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	13
2.2	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки	13
2.3	Планируемые показатели соревновательной деятельности	14
2.4	Режимы тренировочной работы	14
2.5	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	15
2.6	Предельные тренировочные нагрузки	16
2.7	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	18
2.8	Обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку (требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию)	18
2.9	Минимальные требования к количественному и качественному составу групп подготовки	19
2.10	Объем индивидуальной спортивной подготовки	22
2.11	Структура годичного цикла	22
3	Методическая часть	23
3.1	Рекомендации по проведению тренировочных занятий	24
3.2	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	26
3.3	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	27
3.4	Рекомендации по планированию спортивных результатов	34
3.5	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического	40

	контроля	
3.6	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки	43
3.7	Рекомендации по организации психологической подготовки	58
3.8	План применения восстановительных средств	59
3.9.	План антидопинговых мероприятий	61
3.10.	План инструкторской и судейской практики	62
4	Система контроля и зачетные требования	63
4.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки	63
4.2.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки	64
4.3	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки	66
4.4	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования)	66
5.	Перечень информационного обеспечения	69

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки (далее Программа) по виду спорта спортивное ориентирование МБУ ДО СШ № 6 ст. Гостагаевская, разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование (утверждена приказом Министерства спорта РФ от 21 ноября 2022 г. № 1039).

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование (далее - ФССП) разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30 (ч. 2), ст. 4112; № 45, ст. 5822), и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

Программа включает в себя: нормативную часть (продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и количество лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления на этапы спортивной подготовки, соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, планируемые показатели соревновательной деятельности, режимы тренировочной работы; медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку; предельные тренировочные нагрузки; минимальный и предельный объем соревновательной деятельности; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; требования к количественному и качественному составу групп подготовки; объем индивидуальной спортивной подготовки; структура годичного цикла), методическую часть (рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, рекомендации по планированию спортивных результатов, требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля, программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки, рекомендации по организации психологической подготовки, планы применения восстановительных средств, план антидопинговых мероприятий, план инструкторской и судейской практики), систему контроля и зачетные требования (критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, требования к результатам

реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования).

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты, расположенные на местности, а результат определяется по времени прохождения дистанции.

Спортивное ориентирование относят к видам спорта группы выносливости. Но в последнее время началась более узкая специализация элитных спортсменов для выступлений только на спринтерских или только на классических дистанциях, и в связи с этим утверждено проведение отдельных Чемпионатов Мира. Поэтому появились новые задачи при обучении, специализации и организации тренировочного процесса спортсменов-ориентировщиков.

По способу передвижения существуют следующие виды спортивного ориентирования: ориентирование бегом, на лыжах, на велосипедах, а также пешком и на колясках по тропам (среди инвалидов). Это фактически разные виды спорта. Данная Программа рассматривает подготовку спортсменов только в ориентировании бегом.

Большое значение в системе управления тренировочным процессом является выбор наиболее рациональных средств и методов тренировки, обеспечивающих достижение юными спортсменами запланированных спортивных результатов. В спортивном ориентировании одинаково важны для достижения высокого результата три фактора: физическая готовность, технико-тактическая и психологическая подготовка.

На практике существует два подхода к обучению юных спортсменов. *Первый* - это упор на занятия по технико-тактической подготовке. По разным причинам, (это и сложности с постоянными выездами на местность, неблагоприятные погодные условия в то время, когда дети приходят заниматься (осень-весна); и учебные программы для кружков и секций по спортивному ориентированию, где мало говорится о беговой и физической подготовке, а занятия проводятся с низкой интенсивностью в классе, школьном дворе, спортзале или парке, с упором на теоретические основы техники и тактики ориентирования.

Второй - это упор с первых занятий на физическую и беговую подготовку. Перед начинающими спортсменами сразу ставится задача добиться хороших результатов в лёгкой атлетике на дистанциях 1000-1500 метров, при параллельном участии в тренировочных стартах и изучении технико-тактических приёмов.

Эти два подхода показывают сущность главных дискуссионных вопросов у тренеров и специалистов - ведёт ли рост физической и прежде всего беговой подготовленности к прямому росту результатов на соревнованиях в ориентировании.

Цель программы: привлечение детей к систематическим занятиям спортом; отбор лучших спортсменов для прохождения следующих этапов спортивной подготовки на основе контрольных нормативов и достижений в соревнованиях; подготовка мастеров спорта и членов сборных команд России по спортивному ориентированию.

Программный материал объединён в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

Образовательные задачи:

- обучить навыкам работы с картой и компасом;
- сформировать систему знаний по вопросам техники и тактики спортивного ориентирования;
- расширить знания учащихся об окружающем растительном и животном мире, природных явлениях, географических и исторических особенностях родного края и России;
- пропагандировать спортивное ориентирование как средство всестороннего развития человека.

Развивающие задачи:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- развитие навыков общения со сверстниками, установление прочных дружеских контактов;
- выработать организаторские навыки, умение вести себя в коллективе;
- обучение поведению при длительных переездах в различных видах транспорта;
- обучение туристическим навыкам при организации полевых лагерей;
- оказания элементарной доврачебной помощи.

Воспитательные задачи:

- приучить детей к регулярным тренировкам и дисциплине;
- воспитывать гуманное отношение к природе, окружающей среде;
- сформировать чувства патриотизма, терпимости и уважения к людям в многонациональной стране;
- учить детей соблюдать навыки спортивной этики, преданности своему коллективу.

Основная функция Программы спортивной подготовки	Спортивная подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку
Вспомогательные функции Программы спортивной подготовки	Физическое образование и физическое воспитание лиц, проходящих спортивную подготовку
Результат реализации Программы спортивной подготовки	Максимальная реализация духовных и физических возможностей, достижение определенного спортивного результата, подготовка спортивного резерва, зачисление в составы спортивных сборных команд Российской Федерации, Краснодарского края

Срок реализации программы: 10 лет (до группы высшего спортивного мастерства):

- группа НП-1 – 1 год (возраст 8 лет), наполняемость группы – 12 чел.;
- группа НП-2 – 1 год (возраст 9 лет), наполняемость группы – 12 чел.;
- группа УТ-1 – 1 год (возраст 10 лет), наполняемость группы - 6 чел.;
- группа УТ-2 – 1 год (возраст 11 лет), наполняемость группы – 6 чел.;
- группа УТ-3 – 1 год (возраст 12 лет), наполняемость группы – 6 чел.;

- группа УТ-4 – 1 год (возраст 13 лет), наполняемость группы – 6 чел.;
- группа УТ-5 – 1 год (возраст 14 лет), наполняемость группы – 6 чел.;
- группа ССМ – без ограничения (возраст старше 14 лет), наполняемость группы – 2 чел.;
- группа ВСМ – без ограничения срока (возраст старше 17 лет), наполняемость группы – 1 человек.

В основу Программы положены федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование, нормативные требования по физической и тактико-технической подготовке, научные и методические разработки по спортивному ориентированию специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Программа предназначена для спортсменов, проходящих спортивную подготовку в группах начальной подготовки, тренировочных (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В Программу спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование ежегодно вносятся коррективы и изменения по мере необходимости.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм спортивной подготовки, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Большое влияние на периодизацию возрастных этапов подготовки оказывают темпы прироста отдельных физических качеств у мальчиков и девочек. Суммируя данные различных исследований, можно наиболее

эффективными по темпам прироста физических качеств считать следующие возрастные периоды спортсменов.

Для развития:

выносливости:

- аэробные возможности (общая выносливость) – с 10-12 лет и с 17- 18 лет;
- специальная выносливость (спринтерская) – с 14 до 16 лет;
- анаэробные возможности (специальная выносливость бегунов на средние и длинные дистанции) – с 15 до 18 лет;

быстроты:

- показатель темпа движения – с 9-13 лет;
- двигательной реакции – с 9-12 лет;

скоростно-силовые качества: с 10-12 лет до 13-14 лет;

абсолютная сила: с 14 до 17 лет;

гибкость: с 6 до 10 лет;

ловкость: с 9 до 10 лет и с 16 до 17 лет

Или по данным Воронова Ю.С.:

«Обобщая данные литературных источников (Е.И.Степанов, 1970; В.Н.Лях, 1991; В.Г.Никитушкин, 1994; В.А.Сальников, 1997; В.Н. Рыженков, 1998), можно констатировать, что чувствительный период развития быстроты от 7 до 16 лет, координационных способностей от 8 до 11 лет, скоростно-силовых качеств от 9 до 18 лет. Интенсивный прирост силы происходит с 12 до 19 лет и выносливости с 14 до 19-20 лет (смотри рис.)».



При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы: этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства. Основной целью является подготовка спортивного резерва.

Зачисление в МБУ ДО СШ № 6 производится по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста, с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по спортивному ориентированию и копии свидетельства о рождении.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Прием на программы спортивной подготовки осуществляется по письменному заявлению поступающих для освоения программ спортивной подготовки, а в случае если они несовершеннолетние, то по письменному заявлению их законных представителей (далее – заявление о приеме). В заявлении фиксируются факт ознакомления совершеннолетнего поступающего для освоения программ спортивной подготовки или законных представителей несовершеннолетнего поступающего с Уставом МБУ ДО

СШ № 6 и ее локальными нормативными правовыми актами, а также согласие на процедуру индивидуального отбора поступающего для освоения программ спортивной подготовки.

При подаче заявления представляются следующие документы:

- паспорт или копия свидетельства о рождении поступающего для освоения программ спортивной подготовки;
- копия СНИЛС;
- справка об отсутствии у поступающего для освоения программ спортивной подготовки медицинских противопоказаний;
- фотографии поступающего для освоения программ спортивной подготовки (3x4, 1 шт.).

На каждого поступающего для освоения программ спортивной подготовки заводится личное дело, в котором хранятся все сданные документы и материалы результатов индивидуального отбора.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Спортсмен, успешно проходящий спортивную подготовку и выполняющий минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не может быть отчислен из учреждения по возрастному критерию.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу руководителя (директора) учреждения, осуществляющей спортивную подготовку на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета) с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом МБУ ДО СШ № 6, осуществляющей спортивную подготовку. Такие лица, решением тренерского или методического советов, могут продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока, на основании решения тренерского или методического советов, при персональном разрешении врача.

Таблица 1.

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	8	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17	1

Тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развитие специальных физических качеств, освоение сложных технических действий и достижение высоких спортивных результатов.

Таблица 2.

2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование.

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	44-56	44-56	40-50	27-35	24-30	24-30
Специальная физическая подготовка (%)	9-11	9-11	16-20	29-37	35-45	33-42
Техническая, технико-тактическая подготовка (%)	24-31	26-34	20-26	17-23	12-16	12-16
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	6-8	4-6	6-8	6-8	8-10	4-6
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика(%)	4-6	4-6	6-8	8-10	10-12	14-18

Таблица 3.

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивное ориентирование.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивн. мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		

Контрольные	2-3	3-6	3-4	3-4	3-4	5-6
Отборочные	-	-	2-3	3-4	4-5	7-8
Основные	-	-	4-6	5-7	10-12	10-12

РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.

Таблица 4.

2.4. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивной мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24-28	32
Количество тренировок в неделю	2-3	3-4	4	6	6-10	10-12
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248-1456	1664
Общее количество тренировок в год	104-156	156-208	208	312	312-520	520-624

В основу комплектования учебных групп положены нормативы Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа

подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%. Для групп начальной подготовки продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30-40 мин.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х часов в классах, спортзалах и на стадионах; и 3-х часов при занятиях на тренировочных полигонах;

- в группах начальной подготовки свыше года и в учебно-тренировочных группах - 3-х часов;

- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, -4-х часов, при двухразовых тренировках в день, и не более 3-х часов на одной из тренировок в день.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определенного данной учебной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

2.5. МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

МБУ ДО СШ № 6 в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются тренерами для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений или врачебно-физкультурных диспансеров. Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами районного или городского врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Углубленные медицинские обследования для спортсменов сборных команд Российской

Федерации и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения УМО.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке спортсменов, важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

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

2.6. ПРЕДЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ

Тренер использует большие и предельные их величины. Это предусматривает на каждом новом этапе совершенствования спортивного мастерства предъявления к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса:

- суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1664 ч в год;
- количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 2 до 12.

Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивает достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

2.7. МИНИМАЛЬНЫЙ И ПРЕДЕЛЬНЫЙ ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Для элитных спортсменов страны основными могут быть Чемпионаты Мира и Европы, Кубок Мира, Чемпионаты России. Для юниоров (группы МЖ-18 и МЖ-20) - Первенство Мира и Первенство Европы (командное), Первенство России. Для спортсменов этапа спортивной специализации (группы МЖ-14 и МЖ-16) основными соревнованиями являются Первенство Европы, Первенство России и всероссийские соревнования, а для начинающих спортсменов - первенство ДЮСШ, города и т.п. Именно в соответствии со сроками основных соревнований планируются этапы подготовки и тренировки, изменяются их объем, интенсивность, содержание. Для участия в основных соревнованиях спортсмен, проходящий спортивную подготовку, должен принять участие в контрольных или отборочных соревнованиях, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах.

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку, должен получать объем соревновательной деятельности в соответствии с этапом подготовки.

Группы начальной подготовки (НП -1) – 4-6 стартов в год

Группы начальной подготовки (НП-2) – 6-8 стартов в год

Группы УТЭ (спортивной специализации) – 10-20 стартов в год

Группы ВСМ (высшего спортивного мастерства) – 20-25 стартов в год

2.8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем; оплату проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

Таблица 5.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки (кросс)

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Бензопила	штук	2
2	Оборудование контрольного пункта со средствами отметки	комплект	30
3	Оборудование тренировочного контрольного пункта	комплект	100
4	Секундомер электронный	штук	10
5	Барьер складной разноуровневый	штук	8
6.	Конус высота от 25 до 35 см	штук	8
7.	Перекладина для конуса	штук	8
8.	Табло электронное	штук	1
9.	Электронная карточка отметки	штук	200
10.	Фишки цветные для разметки	штук	50

Таблица 5.1.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование (кросс)							
№ п/п	Наименование спортивной	Ед. изм.	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной	Тренировочный этап	Этап совершенств	Этап высшего

	экипировки индивидуального пользования			подготовки		(этап спортивной специализации)		ования спортивного мастерства		спортивного мастерства	
				кол-во	срок экспл (лет)	кол-во	срок экспл (лет)	кол-во	срок экспл (лет)	кол-во	срок экспл (лет)
1	Картографический материал	ком пл.	на занимаю щегося	1	1	2	1	2	1	2	1
2	Компас для спорт. ориент-ния	шт	на занимаю щегося	1	2	1	2	1	2	1	2
3	Костюм тренировоч ный зимний	шт	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4	Костюм тренировоч ный летний	шт	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5	Кроссовки	пар	на занимаю щегося	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Носки	пар	на занимаю щегося	1	1	2	1	4	1	6	1
7	Сумка спортивная	шт	на занимаю щегося	-	-	-	-	1	1	2	1
8	Термобелье	шт	на занимаю щегося	-	-	-	-	1	1	2	1
9	Туфли беговые для ориент-ния	пар	на занимаю щегося	1	2	1	2	2	1	2	1
10	Фонарь налобный	шт	на занимаю щегося	-	-	1	3	1	2	1	2
11	Шиповки легкоатлетические	пар	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	2

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

Таблица 6.

Перечень тренировочных сборов (кросс)

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап ВСМ	Этап ССМ	Тренировочный этап -УТ	Этап НП	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
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	18	18	14	-	Не менее 70% от состава, проходящего спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в	-	Не менее 60% от состава

	каникулярный период			год	группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные организации, осуществляющие деятельность в области ФК и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

Ежегодные тренировочные сборы для групп НП 1-2 и УТ 1-5.

№	Вид тренировочных сборов	Место и время сборов	Число участников
1	Тренировочные сборы в каникулярный период	Республика Крым с 26.12. по 13.01. (18 дней)	до 10 спортсменов и 1 тренер
2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	г.г. Геленджик и Кисловодск с 23.03. по 06.04. (14 дней)	до 15 спортсменов и 1 тренер
3	Тренировочные сборы в каникулярный период	Республика Крым с 4 по 24 июля (21 день)	до 7 спортсменов и 1 тренер
4	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	г.Кисловодск с 01 по 10 ноября (10 дней)	до 15 спортсменов и 2 тренера

2.10. ОБЪЕМ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В зависимости от этапа и года спортивной подготовки общее количество тренировочных занятий в год составляет в от 156 до 832 для лиц, проходящих спортивную подготовку. Изменяется процентное соотношение объемов спортивной подготовки в работе с начинающими спортсменами и спортсменами, показывающими высокие спортивные результаты (см. таблицу 2).

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта спортивное ориентирование допускается привлечение

дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

2.11 СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

При систематической тренировке год рассматривается как период, состоящий из 52 тренировочных недель, в котором все недели связаны друг с другом. Этот период включает в себя 13 четырехнедельных циклов или 8 шестинедельных (и 4 недели оздоровительных лагерей). Вид подготовки, планируемый для каждого такого цикла, зависит от количества основных стартов, к которым необходимо подготовиться.

Если взглянуть на "Календарь спортивных мероприятий на год" Федерации спортивного ориентирования России, то основные старты для отбора в юношеские и юниорские сборные команды проводятся в мае и августе; Первенства Европы и Мира в июне-июле, а Кубок Европы в октябре и ещё одно Первенство России в ноябре. Поэтому и весь годовой тренировочный процесс следует строить в виде трёх больших (макро-) циклов, включающих в себя четыре фазы или средних (мезо-) цикла подготовительного и соревновательного периодов, разбитых на малые (микро-) циклы.

Периодизация тренировки предполагает неразрывную связь всех видов подготовки, их непрерывное круглогодичное осуществление.

Подготовительный период. Этим периодом начинается каждый новый цикл тренировки. В подготовительном периоде нагрузка постепенно увеличивается (примерно месяц) достигает высокого уровня и задерживается на этом уровне довольно продолжительное время. Необходимо сочетать высокие и средние нагрузки с наивысшими, которые должны несколько превосходить высокие соревновательные нагрузки (как в отдельно взятом тренировочном дне, так и в недельном цикле в целом). Тогда большая соревновательная нагрузка не будет для спортсмена максимальной, и он выступит в соревнованиях не на пределе своих возможностей. Подготовительный период делится на две фазы или средних (мезо-) цикла : общеподготовительную и специально-подготовительную. Фаза (мезоцикл) может состоять из 2-6 микроциклов, например общеподготовительная фаза из 5 микроциклов (МЦ) - одного втягивающего, двух объемных, одного интенсивного и восстановительного: МЦвтягивающий + МЦобъемный + МЦобъемный + МЦинтенсивный + МЦвосстановительный .

Соревновательный период также делится на две фазы или средних (мезо-) цикла: раннюю соревновательную и основную соревновательную. Фаза также может состоять из микроциклов. Соревновательный период представляет собой участие в соревнованиях и всестороннюю подготовку к

ним. В соревновательном периоде все виды спортивной подготовки приобретают примерно равное значение. В это время продолжается всесторонняя подготовка спортсмена, совершенствуется его спортивное мастерство в целом, проводится подготовка к соревнованиям, совершенствуются варианты стратегии, тактики и техники в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Переходный период. Переходным периодом завершается каждый годичный цикл тренировки. Начинается он после окончания сезона соревнований и длится около месяца. Переходный период обычно делят на два этапа. На первом этапе снижают нагрузку постепенно, переходя к активному отдыху. Второй этап целиком посвящают активному отдыху. После окончания соревновательного сезона итоги годичного периода подготовки подвергают критическому анализу. Выявленные недостатки помогут правильно построить тренировку в будущем. Уже в первой половине переходного периода разрабатывают план тренировки на следующий год и одновременно уточняют особенности законченного. Период завершается активным отдыхом, во время которого используют физические упражнения преимущественно со средней нагрузкой.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

В данном разделе Программы изложен материал, отражающий тот или иной вид подготовки ориентировщиков, в соответствии с объемом предельных тренировочных нагрузок, планируемых на определенный этап обучения, содержания судейской и инструкторской практики, перечня основных мероприятий по тренировочной работе, план применения восстановительных средств, план физкультурно-спортивных мероприятий, система контроля и зачетные требования, контрольно-переводные нормативы по видам подготовки строго по годам обучения, в соответствии с режимом работы в МБУ ДО СШ № 6.

В программе даны конкретные методические рекомендации и требования по организации и планированию тренировочной работы по спортивной подготовке, отбору и комплектованию групп, уровню развития физических, психофизиологических качеств и способностей занимающихся.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа

учебных кинофильмов, видеозаписей, просмотра соревнований, анализ GPS-записей прохождения дистанций на тренировках и соревнованиях);

- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях различного ранга;
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- культурно-массовые мероприятия;
- участие в конкурсах и смотрах.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

3.1. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. МБУ ДО СШ № 6, осуществляющая спортивную подготовку, обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс, который подлежит планированию, на срок не менее 3-6 месяцев при проведении индивидуальных занятий по программам спортивной подготовки и 1 года при проведении групповых занятий по программам спортивной подготовки.

Тренировочный процесс зависит от календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки и начинается с 01 января.

Количеству часов установленной тренировочной нагрузки соответствует количество проводимых тренерами тренировочных занятий продолжительностью, не превышающей 45 минут. На всех этапах спортивной подготовки после 30-45 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения тренировки: внешние (экзогенные), к которым относится все, что касается величины тренировочного и соревновательного воздействия на спортсмена, условий тренировки и соревнований, режима дня и т.д.; внутренние (эндогенные), к которым относятся функциональные свойства спортсмена - восстановительные и адаптационные.

Таблица 8.

Влияние физических качеств и телосложения 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.

Спортивная тренировка определяется закономерными соотношениями между внешними и внутренними факторами:

- тренировочными воздействиями и тренировочными эффектами;
- фазами тренировочного процесса (этапы, периоды) и фазами развития тренированности;
- структурой тренировки и структурой тренированности, под которой понимается определенное соотношение видов тренированности - физической, технической, тактической и психической, характерное для ориентировщика. В соответствии с этим определяется структура тренировки (общий объем тренировочной работы, соотношение средств общей и специальной подготовки и т.п.);
- структурой тренировки и системой соревнований, в которых приходится участвовать спортсменам.
- структурой тренировки и общими условиями жизнедеятельности спортсмена. Режим жизни спортсмена, его местожителство и другие

условия жизни следует учитывать при планировании тренировочного процесса.

В основе оперативного, текущего, этапного, многолетнего планирования лежат закономерности теории спортивной тренировки. В связи с ними планирование должно быть:

- целенаправленным, что требует четкого определения конечной цели тренировочной работы;
- перспективным, рассчитанным на несколько лет и включающим в себя планы занятий, циклов, этапов, а также различные виды контроля за выполнением соответствующих планов;
- всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе подготовки;
- конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения, состоянию занимающегося, возрасту, уровню подготовленности и состоянию условий тренировки.

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

- величине - объему и интенсивности;
- специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);
- направленности (за счет каких источников энергии выполняется работа: аэробных, смешанных аэробно-анаэробных, анаэробных);
- координационной сложности.

При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

- направленность к высшим достижениям и углубленная специализация;
- специализированность и единство общей и специальной подготовок;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и тенденции к максимальным результатам;
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность.

Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений лиц, проходящих спортивную подготовку.

Спортсменам, во время подготовки и участия в соревнованиях рекомендуется принимать пищу примерно в одно и то же время, что способствует нормальной работе пищеварительных органов и общей работоспособности организма. В период интенсивной подготовки к соревнованиям продолжительность сна должна быть не менее 8 часов: отход ко сну — около 22—23 часов, подъем — в 7—8 часов.

В спортивном ориентировании большое значение имеет заблаговременный приезд на место соревнований не менее чем за 3-7 дней до их начала. Это необходимо для ознакомления с предстоящей местностью и для перестройки режима в соответствии с временем проведения будущих соревнований.

3.2. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спортивное ориентирование осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренер должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности. Следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время тренировочных занятий, участия в соревнованиях и в период командирования.

3.3. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья спортсменов и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование (см. таблицы 2,3,4 в " Нормативной части" Программы).

Проблема нагрузок в системе спортивной подготовки как молодых, так и высококвалифицированных спортсменов занимает одно из центральных мест, т.к. именно нагрузки связывают в единое целое средства и методы тренировки, используемые спортсменом, с теми реакциями организма, которые они вызывают.

Нагрузка - это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

В спортивной практике (выделяют "внешние" и "внутренние" показатели тренировочных и соревновательных нагрузок. "*Внешние*" показатели нагрузки в наиболее общем виде могут быть представлены показателями суммарного объема работы и ее интенсивности.

Соревновательная нагрузка — это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются:

- по своему характеру - на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические;
- по величине — на малые, средние, значительные и большие;
- по направленности — на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств или их компонентов, совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т. п.;
- по координационной сложности — на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности;
- по психической напряженности — на более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на развивающие, поддерживающие и восстановительные.

К *развивающим* нагрузкам относятся большие и значительные нагрузки, которые характеризуются высокими воздействиями на основные функциональные системы организма и вызывают значительный уровень утомления. Такие нагрузки по интегральному воздействию на организм могут быть выражены через 100 и 80%. После таких нагрузок требуется восстановительный период для наиболее задействованных функциональных систем соответственно 48—96 и 24—48 ч.

К *поддерживающим* нагрузкам относятся средние нагрузки, воздействующие на организм спортсмена на уровне 50—60% по отношению к большим нагрузкам и требующие восстановления наиболее утомленных систем от 12 до 24 ч.

К *восстановительным* нагрузкам относятся малые нагрузки на организм спортсмена на уровне 25—30% по отношению к большим и требующие восстановления не более 6 ч.

Выбор той или иной нагрузки должен быть обоснован, прежде всего, с позиций эффективности. К числу наиболее существенных признаков эффективности тренировочных нагрузок можно отнести:

- 1) специализированность, т. е. меру сходства с соревновательным упражнением;

- 2) напряжённость, которая проявляется в преимущественном воздействии на то или иное двигательное качество, при задействовании определенных механизмов энергообеспечения;
- 3) величину как количественную меру воздействия упражнения на организм спортсмена.

Специализированность нагрузки предполагает их распределение на группы в зависимости от степени их сходства с соревновательными. По этому признаку все тренировочные нагрузки разделяются на специфические и неспецифические. К специфическим относят нагрузки, существенно сходные с соревновательными по характеру проявляемых способностей и реакциям функциональных систем.

В современной классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют пять зон, имеющих определенные физиологические границы и педагогические критерии, широко распространенные в практике тренировки. Кроме того, в отдельных случаях третья зона разделяется еще на две подзоны, а четвертая — на три в соответствии с продолжительностью соревновательной деятельности и мощностью работы. Для квалифицированных спортсменов эти зоны имеют следующие характеристики.

1-я зона — аэробная восстановительная. Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 140—145 уд./мин. Лактат в крови находится на уровне покоя и не превышает 2 ммоль/л. Потребление кислорода достигает 40—70% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет окисления жиров, мышечного гликогена и глюкозы крови. Работа обеспечивается полностью медленными мышечными волокнами, которые обладают свойствами полной утилизации лактата, и поэтому он не накапливается в мышцах и крови. Верхней границей этой зоны является скорость аэробного порога. Работа в этой зоне может выполняться от нескольких минут до нескольких часов. Она стимулирует восстановительные процессы, жировой обмен в организме и совершенствует аэробные способности. Нагрузки, направленные на развитие гибкости и координации движений, выполняются в этой зоне. Методы упражнения не регламентированы. Объем работы в течение макроцикла в этой зоне в разных видах спорта составляет от 20 до 30%.

2-я зона — аэробная развивающая. Ближний тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 160—175 уд./мин. Лактат в крови до 4 ммоль/л, потребление кислорода 60—90% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет окисления углеводов и в меньшей степени жиров. Работа обеспечивается медленными мышечными волокнами и быстрыми мышечными волокнами типа «а», которые включаются при выполнении нагрузок у верхней границы зоны — скорости анаэробного порога. Вступающие в работу быстрые мышечные волокна типа «а»

способны в меньшей степени окислять лактат, и он медленно постепенно нарастает от 2 до 4 ммоль/л. Соревновательная и тренировочная деятельность в этой зоне может проходить также несколько часов и связана с марафонскими дистанциями, спортивными играми.

Она стимулирует воспитание специальной выносливости, требующей высоких аэробных способностей, силовой выносливости, а также обеспечивает работу по воспитанию координации и гибкости. Основные методы: непрерывного упражнения и интервального экстенсивного упражнения. Объем работы в этой зоне в макроцикле в разных видах спорта составляет от 40 до 80%.

3-я зона — смешанная аэробно-анаэробная. Ближний тренировочный эффект нагрузок в этой зоне связан с повышением ЧСС до 180—185 уд./мин, лактат в крови до 8—10 ммоль/л, потребление кислорода 80—100% от МПК. Обеспечение энергией происходит преимущественно за счет окисления углеводов. Работа обеспечивается медленными и быстрыми мышечными единицами. У верхней границы зоны — критической скорости, соответствующей МПК, подключаются быстрые мышечные волокна типа «б», которые не способны окислять накапливающийся в результате работы лактат, что ведет к его быстрому повышению в мышцах и крови, что рефлекторно вызывает также значительное увеличение легочной вентиляции и образование кислородного долга. Соревновательная и тренировочная деятельность в непрерывном режиме в этой зоне может продолжаться до 1,5—2 ч. Такая работа стимулирует воспитание специальной выносливости, обеспечиваемой как аэробными, так и анаэробно-гликолитическими способностями, силовой выносливости. Основные методы: непрерывного и интервального экстенсивного упражнения. Объем работы в макроцикле в этой зоне в разных видах спорта составляет от 5 до 35%.

4-я зона — анаэробно-гликолитическая. Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением лактата в крови от 10 до 20 ммоль/л. ЧСС становится менее информативной и находится на уровне 180—200 уд./мин. Потребление кислорода постепенно снижается от 100 до 80% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет углеводов. Работа выполняется всеми тремя типами мышечных единиц, что ведет к значительному повышению концентрации лактата, легочной вентиляции и кислородного долга. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 10—15 мин. Она стимулирует воспитание специальной выносливости и особенно анаэробных гликолитических возможностей. Соревновательная деятельность в этой зоне продолжается от 20 с до 6—10 мин. Основной метод — интервального интенсивного упражнения. Объем работы в этой зоне в макроцикле в разных видах спорта составляет от 2 до 7%.

5-я зона — анаэробно-алактатная. Ближний тренировочный эффект не связан с показателями ЧСС и лактата, так как работа кратковременная и не превышает 15—20 с в одном повторении. Поэтому лактат в крови, ЧСС и легочная вентиляция не успевают достигнуть высоких показателей. Потребление кислорода значительно падает.

Верхней границей зоны является максимальная скорость упражнения. Обеспечение энергией происходит анаэробным путем за счет использования АТФ и КФ, после 10 с к энергообеспечению начинают подключаться гликолиз и в мышцах накапливается лактат. Работа обеспечивается всеми типами мышечных единиц. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 120—150 с за одно тренировочное занятие. Она стимулирует воспитание скоростных, скоростно-силовых, максимально-силовых способностей. Объем работы в макроцикле составляет в разных видах спорта от 1 до 5%.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей. В то же время следует отметить, что у юных спортсменов от 9 до 17 лет отдельные биологические показатели, например ЧСС, в различных зонах могут быть более высокими, а показатели лактата — более низкими. Чем моложе юный спортсмен, тем в большей мере эти показатели расходятся. В циклических видах спорта, связанных с преимущественным проявлением выносливости, для более точного дозирования нагрузок 3-ю зону в отдельных случаях делят на две подзоны: «а» и «б». К подзоне «а» относят соревновательные упражнения продолжительностью от 30 мин до 2 ч, а к подзоне «б» — от 10 до 30 мин. Четвертую зону делят на три подзоны: «а», «б» и «в». В подзоне «а» соревновательная деятельность продолжается примерно от 5 до 10 мин; в подзоне «б» — от 2 до 5 мин; в подзоне «в» — от 0,5 до 2 мин.

Тренировочные нагрузки определяются следующими показателями:

- а) характером упражнений;
- б) интенсивностью работы при их выполнении;
- в) объемом работы;
- г) продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями.

Соотношения этих показателей в тренировочных нагрузках определяют величину и направленность их воздействия на организм спортсмена.

Характер упражнений. По характеру воздействия все упражнения могут быть подразделены на три основные группы: глобального, регионального и локального воздействия. К упражнениям глобального воздействия относятся те, при выполнении которых в работе участвует $\frac{2}{3}$ общего объема мышц, регионального — от $\frac{1}{3}$ до $\frac{2}{3}$, локального — до $\frac{1}{3}$ всех мышц. С помощью

упражнений глобального воздействия решается большинство задач спортивной тренировки, начиная от повышения функциональных возможностей отдельных систем и кончая достижением оптимальной координации двигательной и вегетативных функций в условиях соревновательной деятельности. Диапазон использования упражнений регионального и локального воздействия значительно уже.

Однако, применяя эти упражнения, в ряде случаев можно добиться сдвигов в функциональном состоянии организма, которых нельзя достичь с помощью упражнений глобального воздействия.

Интенсивность нагрузки в значительной мере определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм спортсмена. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники. Интенсивность работы тесно взаимосвязана с развиваемой мощностью при выполнении упражнений, со скоростью передвижения в видах спорта циклического характера.

В разных видах спорта проявляется следующая зависимость — увеличение объема действий в единицу времени, или скорости передвижения, как правило, связано с непропорциональным возрастанием требований к энергетическим системам, несущим преимущественную нагрузку при выполнении этих действий.

Объем работы. В процессе спортивной тренировки используются упражнения различной продолжительности — от нескольких секунд до 2—3 и более часов. Это определяется в каждом конкретном случае спецификой вида спорта, задачами, которые решают отдельные упражнения или их комплекс. Для повышения алактатных анаэробных возможностей наиболее приемлемыми являются кратковременные нагрузки с предельной интенсивностью. Значительные паузы позволяют обеспечить восстановление. К полному исчерпанию алактатных анаэробных источников во время нагрузки, а следовательно, и к повышению их резерва приводит работа максимальной интенсивности в течение 60—90 с, т. е. такая работа, которая является высокоэффективной для совершенствования процесса гликолиза. Учитывая, что максимум образования молочной кислоты в мышцах обычно отмечается через 40—50 с, а работа преимущественно за счет гликолиза обычно продолжается в течение 60—90 с, именно нагрузки такой продолжительности используются при повышении гликолитических возможностей. Паузы отдыха не должны быть продолжительными, чтобы величина лактата существенно не снижалась. Это будет способствовать совершенствованию мощности гликолитического процесса и увеличению его емкости. Продолжительная нагрузка аэробного характера приводит к интенсивному вовлечению жиров в обменные процессы, и они становятся

главным источником энергии. Комплексное совершенствование различных составляющих аэробной производительности может быть обеспечено лишь при довольно продолжительных однократных нагрузках или при большом количестве кратковременных упражнений.

Следует учитывать, что по мере выполнения длительной работы различной интенсивности происходят не столько количественные, сколько качественные изменения в деятельности различных органов и систем.

Соотношение интенсивности нагрузки и объема работы изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации. Более того, предельная нагрузка, предполагающая, естественно, различные объемы и интенсивность работы, но приводящая к отказу от ее выполнения, вызывает у них различную внутреннюю реакцию. Проявляется это, как правило, в том, что у спортсменов высокого класса при более выраженной реакции на предельную нагрузку восстановительные процессы протекают интенсивнее.

Продолжительность и характер интервалов отдыха. Продолжительность интервалов отдыха является тем фактором, который наряду с интенсивностью работы определяет ее преимущественную направленность. Длительность интервалов отдыха необходимо планировать в зависимости от задач и используемого метода тренировки. Например, в интервальной тренировке, направленной на преимущественное повышение аэробной производительности, следует ориентироваться на интервалы отдыха, при которых ЧСС снижается до 120—130 уд./мин. Это позволяет вызвать в деятельности систем кровообращения и дыхания сдвиги, которые в наибольшей мере способствуют повышению функциональных возможностей мышцы сердца. При планировании длительности отдыха между повторениями упражнения или разными упражнениями в рамках одного занятия следует различать три типа интервалов.

1. Полные интервалы, гарантирующие к моменту очередного повторения практически такое восстановление работоспособности, которое было до его предыдущего выполнения, что дает возможность повторить работу без дополнительного напряжения функций.

2. Напряженные (неполные) интервалы, при которых очередная нагрузка попадает на состояние более или менее значительного недовосстановления, что, однако, необязательно будет выражаться в течение известного времени без существенного изменения внешних количественных показателей, но с возрастающей мобилизацией физических и психологических резервов.

3. «Минимакс»-интервал. Этот наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность,

наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительного процесса.

При воспитании силы, быстроты и ловкости повторные нагрузки сочетаются обычно с полными и «минимакс»-интервалами. При воспитании выносливости используются все типы интервалов отдыха.

По характеру поведения спортсмена отдых между отдельными упражнениями может быть активным и пассивным. При пассивном отдыхе спортсмен не выполняет никакой работы, при активном — заполняет паузы дополнительной деятельностью. Эффект активного отдыха зависит прежде всего от характера утомления: он не обнаруживается при легкой предшествующей работе и постепенно возрастает с увеличением ее интенсивности. Малоинтенсивная работа в паузах оказывает тем большее положительное воздействие, чем выше была интенсивность предшествующих упражнений. По сравнению с интервалами отдыха между упражнениями, интервалы отдыха между занятиями более существенно влияют на процессы восстановления, долговременной адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

3.4. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена. Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы. Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Начало планирования.

При планировании тренировочной нагрузки необходимо решить следующие вопросы:

- выяснить уровень достижений спортсмена и его индивидуальные особенности;
- какой результат и в течении какого времени необходимо добиться;
- основной уровень тренировочной нагрузки ведущих спортсменов на этом этапе;
- основные требования к планированию;
- основные принципы планирования тренировки;
- критерии достижения результата (спортивной формы) и выбор уровня интенсивности тренировок.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

Основные требования к планированию.

Первым этапом планирования в спорте является составление объективных прогнозов развития данного вида спорта и моделирование необходимых параметров развития спортсменов для достижения определённого результата. На втором этапе определяются основные направления планов, проблемы, подлежащие решению, конкретные задания по основным показателям и т.д.

Средние данные о сроках подготовки спортсменов-разрядников (в годах).
Начало занятий в 10-12 лет.

Разряды	Мужчины	Женщины
От 3-ю до 3 взрослого разряда	2-3	2
От 3 взрослого до 2 разряда	1-2	1
От 2 разряда до 1 разряда	1,5	1,5
От 1 разряда до КМС	2	2
От КМС до МС	2-3	2
В целом: от 3 разряда до МС	8-9	8.5
От МС до МСМК	5,5-7,5	5,5-7,5

Существует планирование перспективное (на ряд лет), текущее (на один год) и оперативное (на месяц, на неделю и более короткий срок). В спорте используются последовательный и параллельный методы планирования.

Последовательный метод планирования предусматривает последовательную подготовку планов, отличающихся друг от друга принципиальной новизной, своеобразием целей и задач, средств и методов. Это перспективные планы на несколько лет и т.п.

Параллельный метод планирования используется при подготовке похожих, часто повторяющихся планов. Например, оперативных недельных планов или планов подведения к соревнованиям.

При разработке планирования тренировочного процесса следует соблюдать основные требования, такие как: целенаправленность, систематичность, всесторонность, конкретность, реальность и простота.

Целенаправленность планирования - это правильное определение конечной цели спортивной тренировки. Выбор средств, методов и условий работы должен быть сделан с учётом наиболее эффективного достижения цели, без лишних затрат времени, материальных средств, физических сил и энергии спортсмена.

Систематичность планирования предусматривает осуществление строго последовательной системы тренировочных планов.

Всесторонность планирования - это учёт при составлении планов образовательных процессов, циклов физического развития спортсмена, воспитательных и гигиенических задач тренировки.

Конкретность планирования должна отражать планируемые результаты, задачи, средства и методы обучения, соответствующие полу, возрасту, материально-техническим и климатическим условиям. Конкретность планирования заключается в том, что оно осуществляется на небольшой период времени (неделю, месяц, максимум этап). Это связано с тем, что постоянно надо оценивать текущее состояние спортсмена, а затем детализировать тренировочный процесс.

Реальность планирования основана на том, чтобы предусмотреть действительную возможность успешного выполнения спортивных целей и задач тренировки в данных условиях. Нельзя всем спортсменам планировать достижение одной и той же цели за одинаковый промежуток времени.

Простота планирования должна предусматривать удобство различных форм в работе тренера и спортсмена, использование для этого соответствующих документов.

В настоящее время при планировании используется большое количество способов их составления. Наиболее распространёнными являются: программно-целевое, моделирование, экстраполяции, линейное программирование. О каждом из этих методов можно найти пояснения в Интернете.

Годичный план тренировки включает:

- сведения о спортсмене,
- цели и задачи по видам подготовки,

- средства и методы тренировки.
- распределение соревнований и контрольных испытаний,
- планируемые результаты,
- врачебно-педагогический контроль.

Основные принципы тренировки для достижения поставленного результата.

Для каждого ориентировщика его программа должна быть индивидуальной и основанной на надёжных базовых принципах.

1 принцип: реакция тела на физическую нагрузку.

Существует два типа реакции тела на нагрузку и упражнения.

Первый тип - немедленная реакция (накопление мышечной усталости).

Второй тип - эффект тренировки (со временем системы тела приспособляются к нагрузкам).

2 принцип: тренировки должны быть специфичными.

Принцип специфичности означает, что, если вы хотите добиться высоких результатов в одной дисциплине, вы должны тренироваться только в ней и не пытаться добиться дополнительных результатов за счёт занятий другими дисциплинами.

3 принцип: скорость роста достижений со временем меняется.

Наибольший рост спортивной формы приходится на первые шесть недель после начала выполнения новой программы. После этого следует увеличить нагрузку. Необходимо понять какой эффект дала выполненная программа тренировок, а для этого необходимо не менее трёх недель.

4 принцип: пределы возможностей индивидуальны.

Разные люди могут достичь разных степеней успеха, и степень эта в значительной степени диктуется их индивидуальными пределами.

5 принцип: отдача от тренировок со временем уменьшается.

Это означает, что рост спортивной формы со временем становится не таким заметным, как это было в начале тренировок. Отличие от принципа 3 (скорость роста достижений) состоит в том, что достижения растут на каждом этапе роста нагрузок, но с каждым этапом всё меньше и меньше. Для достижения нового уровня формы требуется одно и то же количество времени, но разница между результатами будет уменьшаться.

6 принцип: повышение вероятности спада по мере роста тренированности.

На начальных уровнях тренированности вероятность неудач и спадов (таких как травмы, болезни или снижение интереса к тренировкам) невысока, но она растёт по мере роста нагрузок. Необходимо стараться любой ценой избегать спадов. Для того чтобы понять когда произошёл момент перелома и наступил спад необходимо вести записи о проделанной работе и реакциях организма на разные объёмы и интенсивность.

7 принцип: поддержание уровня.

Способность к улучшению работы системы и к последующему удержанию достигнутого ею уровня во время работы над другими системами базируется на данном принципе. Это особенно важно, если бегун в межсезонье занимается другими видами спорта. Те, кто поддерживал свой уровень в межсезонье, могут раньше приступить к более напряжённым тренировкам и, как следствие, быстрее прогрессировать.

Главное для достижения успеха.

Выделяют четыре основных фактора для достижения успеха в человеческой деятельности:

1. Врождённые способности.

Определяются уровнем достижений в выбранной области и приложенными усилиями для их достижения за определённое время, в сравнении с результатами показанными другими людьми. Унаследованные данные жёстко укажут предел Ваших возможностей.

2. Мотивация для достижения поставленного результата.

Может быть четыре типа людей, учитывая способности и мотивацию:

- имеют врождённые способности и мотивацию для достижения результата;
- имеет способности, но не имеет мотивации;
- нет больших способностей, но имеет высокую мотивацию;
- нет ни способностей, ни мотивации.

3. Возможности для достижения поставленного результата.

- окружение в котором вы росли и живёте (поддерживает ли оно поставленные Вами задачи и оказывает ли помощь в их достижении);
- доступ к необходимым средствам достижения успеха (в спорте: стадионы, бассейны, тренажёрные залы и т.д.). Может быть невозможен по социальным и географическим причинам.
- наличие времени, которое Вы можете выделить для работы в этой сфере;
- наличие денег для повседневной жизни и выездов на обучение, сборы и сосредоточения на данной проблеме;
- возможность участвовать в соревнованиях с сильнейшими в данной области для выявления своего уровня достижений.

4. Наличие ХОРОШЕГО учителя, тренера, помогающего разработать индивидуальный плана достижения результата на основе базовых принципов тренировки, и создать необходимую систему (условия) для его реализации.

Уровень достижений спортсмена и его индивидуальные особенности.

Для решения этого необходимо ответить на следующие вопросы и записать ответы в начале годового тренировочного плана:

1. Какой уровень спортивной формы ориентировщика. Его лучшие достижения на различных дистанциях в последние месяцы. Результаты основного теста беговой формы на контрольной дистанции.
2. Какова его готовность к будущим тренировкам и соревнованиям. Наличие мотивации, времени и денег для выполнения тренировочного цикла.
3. Сколько времени (в неделях) имеется для подготовки к планируемым результатам.
4. Сколько времени (в часах в день) имеется для тренировок.
5. Каковы сильные и слабые стороны ориентировщика с точки зрения скорости, выносливости (ПАНО), аэробной производительности (МПК), конституции тела и его реакции на разные дистанции бега (километраж).
6. Какие типы тренировок нравятся ориентировщику. На какие типы тренировок его организм откликается лучше всего.
7. К каким конкретно соревнованиям будет готовиться спортсмен и какой результат он хочет показать.
8. Как другие соревнования отразятся на программе тренировок. Какие результаты он хочет показать на промежуточных стартах.
9. Какие внешние условия: время года, наличие спортивных сооружений и оборудования, надо учесть при составлении программы тренировок.
10. Количество грубых технико-тактических ошибок (более 1 мин) на контрольной дистанции.
11. Эффективная скорость при прохождении контрольной дистанции.

Какой результат и в течении какого времени необходимо добиться.

Для юных спортсменов, это подтверждение их способностей в данном виде спорта на крупнейших соревнованиях сезона (нахождение в десятке лучших). А для более квалифицированных спортсменов, это выполнение высоких разрядов и попадание в сборные команды, для получения возможностей завоевания высоких мест на международных соревнованиях. Примерная динамика достижений дана в квалификационной таблице вида спорта. Для спортивного ориентирования это:

- | | |
|-----------------------------------|------------|
| - начало занятий | с 8 лет, |
| - достижение 1 юношеского разряда | до 11 лет, |
| - достижение 1 разряда | до 14 лет, |
| - достижение КМС | до 16 лет, |
| - достижение звания МС | до 18 лет. |

Уровень выполнения этих разрядов позволяет претендовать на место в сборной команде страны для участия в международных соревнованиях.

Основной уровень тренировочной нагрузки ведущих спортсменов.

Параметры рекомендуемой нагрузки можно найти в документах для тренерской работы и книгах ведущих специалистов в виде спорта.

В настоящее время они таковы:

Приложение №9 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование.

Этап подготовки	Год обучения	Максимальный объём учебно - трен. работы (часов в неделю)	Учебно- тренировочн. нагрузка на 52 недели (часов) и тренир. в год	Объём в км	Возраст (лет)
Этап начальной подготовки	1	6 (2-3 раза в неделю)	312 часов- 104-156 тр.	1500	8
	2	9 (3-4 раза в неделю)	468 часов - 156- 208 тр.	2000	9
	3	9 (3-4 раза в неделю)	468 часов - 156- 208 тр.	2500	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	12 (4 раза в неделю)	624 часов - 208 тр.	3000	11
	2	12 (4 раза в неделю)	624 часов - 208 тр.	3500	12
	3	18 (6 раз в неделю)	936 часов - 312 тр.	3800	13
	4	18 (6 раз в неделю)	936 часов - 312 тр.	4000	14
	5	18 (6 раз в неделю)	936 часов - 312 тр.	4300	15
Этап совершенствования спорт. мастерства	без ограничений	24-28 (6-10 раз в неделю)	1248-1456 часов -	4500	16
			416-520 тренировок	5100	17
				5800	18

3.5. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ И БИОХИМИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля. Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося спортивным ориентированием.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО), этапные комплексные обследования, текущие обследования.

Контроль за состоянием здоровья юного спортсмена осуществляется врачом спортивной школы и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинические анализы крови и мочи. Обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек).

В случае необходимости, по медицинским показателям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. К занятиям спортивным ориентированием допускаются юные спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе.

Углубленное обследование спортсмена проводится совместно с врачом, тренером в местах тренировок, соревнований, отдыха и учебы, занимающихся. Такие наблюдения играют в большинстве случаев решающую роль в индивидуализации тренировочного процесса, в правильном его планировании и осуществлении.

Заключение по результатам углубленного обследования содержит: оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и его соответствие паспортному; уровень функционального состояния; рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Текущее тестирование проводится за 1-1,5 недели до начала основных соревнований, цель его - определение уровня развития основных физических качеств и их соответствие контрольным нормативам, обеспечивающим выполнение запланированных спортивных результатов.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния юного спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования. Для этого режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера. Разминка перед тестированием должна быть стандартной. Схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию. Спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Уровень беговой подготовки можно оценивать проводя тестовые испытания после каждого цикла подготовки (раз в 4-6 месяцев) во время фазы 4 - основная соревновательная.

Контрольные тесты:

1. Повторные (8-10 раз) 400-метровые отрезки с одноминутными периодами восстановления. Выполнение:

- лучше всего пробежать первые несколько отрезков с текущим темпом бега на 1500 м, а после первых 3-4 отрезков попробовать немного увеличить темп и поддерживать его до окончания упражнения;
- пробегите 10 отрезков, если темп 70 сек и быстрее,
- 9 отрезков, если темп находится между 71 и 80 сек,
- 8 отрезков, если темп медленнее 80 сек на 400м.
- если время на 400 м больше 70 сек, используйте время для восстановления длительностью 1 минуту, а если время на 400 м меньше 70 сек, начинайте бег каждые 2 минуты. Например, если пробежали 400 м за 65 сек, то время восстановления 55 сек.

2. Темповый тест на 3000 или 5000 метров плюс 1000 м.

Это бег в постоянном пороговом темпе на 3 или 5 км, после которого следует забег в полную силу на 1 км. Надо стараться как можно более точно поддерживать пороговый темп в первом забеге и полностью выложиться во втором. Отдых между забегами до снижения пульса до значений 50% от максимального.

Уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности спортсмена можно контролировать сравнивая с модельными характеристиками высококвалифицированных ориентировщиков.

Модельные характеристики соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов-ориентировщиков.

Показатели соревновательной деятельности	Мужчины	Женщины
Скорость бега на уровне АНП, м/сек	5.4-5.2	4.8-4.6
Скорость отметки на КП, сек	2-3	3-4
Точность движения по азимуту, ошибка в %	8-10	8-10
Технические остановки, количество на 1 км	2-3	2-3
Продолжительность остановки, сек	4-5	5-6
Эффективная скорость, мин/км	6.2	7.6
Коэффициент удлинения дистанции	1.2	1.2

Модельные показатели специальной подготовленности квалифицированных спортсменов-ориентировщиков (данные 1980 года).

В настоящее время модельные показатели в России не сильно изменились, и в этом мы видим отставание от мировых тенденций. Достаточно сказать, что

призёры Чемпионатов Мира имеют следующие показатели: мужчины бегут 5 км быстрее 14 минут, а женщины 3 км быстрее 9.30.

Контрольные упражнения	Мужчины		Женщины	
	МС	1р	МС	1р
Кросс 10000 м	34.30	40.30		
Бег 5000 м	15.30	18.00		
Кросс 5000 м	17.00	21.00	18.30	23.30
Бег 3000 м			11.05	13.10
Скорость бега на уровне АНП, м/сек	5.23	4.38	4.64	3.13
5-тикратный прыжок в длину с места, см	1290	1220	1080	1020
Прыжок в длину с места. см	248	224	210	190
Бег 30 м с ходу, сек	3.48	3.81	3.66	4.21
Челночный бег 4 раза X 9 м, сек	8.41	10.46	9.66	10.29
Комплексное упражнение на силу, количество раз	52	50	45	40
Глазомер, ошибка в %	2.0	5.5	2.5	5.5

Скорость передвижения квалифицированного спортсмена-ориентировщика в зависимости от характера местности (мин/км).

дорога	3.00-4.00
хорошая тропа	3.45-4.30
плохая тропа	4.15-5.30
болото	5.00-6.30
равнинная местность с высокой травой и кустарником	6.00-7.30
пересечённая местность с подлеском	7.30-9.30
крайне гористая местность	10.00-11.00

Тренер планирует тренировочный процесс с учетом результатов контроля, составляет перспективные и текущие планы тренировочных занятий, принимая во внимание обеспечение индивидуального подхода.

3.6. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.

При помощи тренировок спортсмен решает следующие задачи:

- улучшение способностей организма по транспортировке крови и кислорода;
- улучшение способности работающих при беге мышц эффективно использовать доставленный к ним кислород (чтобы превращать топливо-углеводы и жиры - в полезную энергию);

- сдвиг ПАНО (анаэробный порог), соответствующий увеличению скорости бега;
- увеличение аэробной производительности (МПК - максимальное потребление кислорода);
- увеличение скорости;
- снижение энергетических потребностей бега (улучшение эффективности использования кислорода);
- улучшение соревновательной тактики;
- изменение структуры тела;
- повышение самооценки спортсмена.

Как было показано выше, годовой план для групп тренировочного этапа разбит на три больших цикла для подготовки к Первенствам России. Каждый большой цикл разбит на два периода - подготовительный и соревновательный и четыре фазы или средних цикла:

- фаза 1 - базовое качество (общеподготовительная);
- фаза 2 - раннее качество (специально-подготовительная);
- фаза 3 - переходное качество (ранняя соревновательная);
- фаза 4 - окончательное качество (основная соревновательная).

Фаза 1 - базовое качество (общеподготовительная).

Базовое качество подразумевает закладывание фундамента для дальнейших тренировок. Равномерные пробежки - идеальный тип тренировки в начале сезона. В фазе 1 нельзя наращивать нагрузку слишком быстро, хотя искушение бывает велико. Увеличивать километраж следует не чаще, чем раз в три недели. Недопустимы признаки усталости и перетренировки. Тяжёлые тренировочные дни должны сменяться лёгкими нагрузками, а иногда и полным отдыхом. Приветствуются утренние пробежки для выполнения части дневной тренировочной программы.

Фаза 2 - раннее качество (специально-подготовительная).

На этом этапе подготовки мы должны ответить на следующие вопросы:

- какой тип тренировок нужен спортсмену, с учётом того, что было сделано им ранее?
- что лучше всего подготовит его к следующей фазе?

Фаза 2 нужна для того, чтобы ввести в программу большого цикла быстрые упражнения после фазы 1. Быстрый Пв-темп используется для большинства недельных программ фазы 2. Многократные упражнения в фазе 2 не дают большой нагрузки на сердечно-сосудистую и аэробную системы, так что общая нагрузка на организм невелика. Рекомендуется включать в недельные планы в фазе 2 короткие, быстрые отрезки и многократные упражнения в основном по 200 и 400 метров в темпе бега на 1500м с достаточным временем для восстановления между отрезками, а также 20-40 -секундные

короткие быстрые отрезки с таким же темпом. Рекомендуется делать 5-6 коротких быстрых отрезков 2-3 раза в неделю в ходе разминок или заминок, а также в середине или по окончании длинных пробежек.

Фаза 3- переходное качество (ранняя соревновательная).

Цель этой фазы - развитие тех физиологических систем, которые наиболее важны на самых главных соревнованиях сезона. Тренировки в фазе 3 включают в себя самую тяжёлую и специализированную работу. Поскольку фаза 3 состоит из качественных тренировочных занятий, она не подходит для того, чтобы наращивать километраж. В этот период очень важны правильное питание и достаточный отдых. Главный упор в фазе 3 надо делать на те упражнения, на которые организм спортсмена откликается лучше всего.

Рекомендуется юным ориентировщикам до 14 лет делать упор на анаэробные тренировки, для которых лучше всего подходят повторы. Ориентировщикам до 18 лет необходимо развивать МПК, а для этого необходимо увеличить количество интервальных упражнений.

В фазе 3 спортсмен начинает ощущать заметный рост спортивной формы. Возникает желание перейти на более быстрые и тяжёлые тренировки, но этого следует избегать и продолжать работать учитывая ранее достигнутые результаты (уровень МПК) и любой ценой избегать травм и болезней.

Другая крайность - облегчить и упростить самые тяжёлые и сложные упражнения. Появляется серьёзный вызов психологическим качествам ориентировщика. Эту проблему иногда можно решить путём переноса этих упражнений на другие дни, особенно если плохая погода, или чувство недостаточного восстановления после предыдущей нагрузки и т.п. Но в целом вся программа фазы 3 должна быть выполнена в полном объёме и без упрощений.

Выпадающие на эту фазу соревнования могут обеспечить настоящий прорыв в результатах и рост уверенности в себе. Соревнования могут заменить тяжёлую тренировку. В это время очень полезно выступать на дистанциях более старшей возрастной группы.

Фаза 4 - окончательное качество (основная соревновательная).

Финальная фаза тренировок должна быть направлена на подготовку к условиям, в которых будут проходить главные соревнования. На тренировках моделируется местность, проходимость, насыщенность опорными ориентирами, высота над уровнем моря, погодные условия, время суток предстоящих стартов. Особенно это важно в последние недели перед стартом.

Необходимо оценить свои сильные и слабые стороны. Если развитием своих слабых сторон необходимо заниматься всё время, то в последние недели перед главными соревнованиями необходимо сфокусировать свою работу на том, что у спортсмена получается лучше всего в критические

моменты. Если он обладает отличной техникой ориентирования, то уделяем ей больше времени, если хорошей скоростью - работаем над ней, известен выносливостью и упорством - усиливаем эти качества на завершающих тренировках.

В фазе 4 необходимо выбрать дистанции на которых будет делаться основная ставка в многодневных соревнованиях. Здесь необходимо знать, что больше нравится спортсмену - спринт в городе или классические дистанции. Длинные дистанции потребуют включения в тренировки быстрых повторов вначале, для того чтобы сконцентрироваться на пороговом и длительном беге перед стартом, а специализация в спринте и эстафетах потребуют всё сделать наоборот.

Следующий шаг детализации плана тренировок на сезон - это выяснение, какое количество тренировок каждого типа должно быть проведено в каждой фазе (среднем цикле).

Рекомендуется включать два или три типа качественных тренировок в программу каждой недели во всех фазах. Это означает, что главный акцент делается на какой-то один тип тренировок (например И-упражнения), дополнительный - на другой (П-упражнения) и иногда добавляется третий тип тренировок как поддерживающий (например длинные пробежки).

Необходимо вести тренировочный дневник, в котором в первую очередь отражаются уровни интенсивности (скорость в минутах на км) при разных типах тренировки и учитывается общий километраж с выделением километража качественных тренировок определённого типа (например только интервальные).

В недельном цикле может быть 2-4 качественных тренировки, а остальные или дополнительные или поддерживающие. Главное правильно определить упражнения на который будет сделан акцент при составлении недельного плана. Основные качественные тренировки лучше всего планировать на начало недели и проводить их надо в наиболее благоприятных условиях.

-48-

Типовые недельные циклы для подготовки спортсменов-ориентировщиков на тренировочном этапе (этап спортивной специализации).

В процессе многолетней подготовки юных ориентировщиков могут быть использованы разработанные для определенного этапа годичной подготовки недельные циклы. Последовательность применения рекомендуемых микроциклов отражается в планах-схемах подготовки учащихся тренировочного этапа.

В связи с этим особое значение приобретает распределение типовых микроциклов по периодам и этапам годичного цикла. По современным

представлениям, 52-недельный годичный цикл должен включать 28-30 недель на тренировку, 18-20 недель для участия в соревнованиях, 4 недели для переходного периода.

По характеру и направленности работы недельные микроциклы подразделяются на:

1. Втягивающий - в начале подготовительного периода либо после травмы или болезни. Характерной чертой этого микроцикла является продолжительный бег в непрерывном режиме при аэробном энергообеспечении работы. Пульс до 150 уд./мин. Объем бега в цикле от 35 до 50 км.

2. Развивающий - в основном подготовительном периоде с целью добиться глубоких приспособительных перестроек в организме спортсмена. Нагрузка в этом микроцикле выполняется также в непрерывном режиме, однако возрастает доля бега в смешанном режиме, т. е. при беге с частотой сердечных сокращений 151-170 уд./мин. Объем бега в недельном микроцикле может составлять от 50 до 60 км.

3. Скоростно-силовой подготовки - применяется, как правило, на весеннем этапе подготовки для укрепления опорно-мышечного аппарата. Акцент в этом микроцикле делается на прыжки и бег в гору в различном сочетании с бегом под гору и упражнениями на расслабление. Необходимо помнить, что в юном возрасте опорно-мышечный аппарат еще не готов для жесткой работы, поэтому прыжки и бег следует выполнять в мягком режиме и на соответствующем грунте. Объем общего бега -40-45 км.

4. Разгрузочный - применяется в подготовительном периоде после напряженных тренировок, в соревновательном - после ответственных стартов. В этом микроцикле планируется нагрузка только в аэробном режиме. ЧСС не выше 150 уд./мин. Объем бега- 35-40 км.

5. Стабилизирующий, или интенсивный - наиболее часто применяется в соревновательном периоде. Объем бега до 50 км.

6. Предсоревновательный - применяется в последние недели перед соревнованиями, цель его - плавное подведение спортсмена к главному старту. Объем и интенсивность в микроцикле снижается. При этом за 5-6 дней до старта может быть проведена одна интенсивная тренировка. Объем бега в микроцикле 25-30 км.

7. Соревновательный - применяется, как правило, между двумя соревнованиями с продолжительностью между ними не менее 2 недель.

8. Микроцикл переходного периода - может рассматриваться в этом возрасте как активный отдых.

Наиболее распространенная структура недельных микроциклов в начале подготовительного периода: 3 микроцикла втягивающих, один разгрузочный. В последующие месяцы: 2-3 развивающих микроцикла чередуются с одним разгрузочным. Объем бега в первых 2-3 микроциклах повышается, а в

разгрузочном снижается до 60-70% от максимума, причем трудно отдать предпочтение одному из двух вариантов построения околосесячного цикла: два развивающих и один разгрузочный или три развивающих и один разгрузочный. В практике для юных спортсменов, по-видимому, следует применять два развивающих микроцикла и один разгрузочный. Связано это с тем, что в юном возрасте необходимо чаще чередовать режим работы и отдыха.

При подготовке к соревнованиям структура недельных микроциклов претерпевает значительные изменения. Так, при подготовке к соревнованиям 3-недельная структура может выглядеть так: один - развивающий, один - стабилизирующий, а последний - предсоревновательный. 4-недельная структура включает еще один микроцикл в интенсивном режиме, т. е. стабилизирующий. В соревновательном периоде юным ориентировщикам планируется участвовать в 1-3 ответственных многодневных соревнованиях. Следовательно, количество недельных предсоревновательных микроциклов должно быть также 1-3. В зависимости от сроков между состязаниями построение предсоревновательных этапов меняется и может состоять из 1-5 микроциклов. Известно, что при интервале между ответственными соревнованиями в одну неделю надо рассматривать этот микроцикл как повторение предсоревновательного микроцикла. При длительности 2 и более недель можно руководствоваться схемой приведенной ниже: 5-я неделя - разгрузочный, 4-я неделя - развивающий, 3-я неделя - стабилизирующий, или развивающий, 2-я неделя - стабилизирующий, 1-я неделя - предсоревновательный. Недели отсчитываются в обратном порядке от соревнования. Характерной чертой работы в недельных микроциклах должно быть чередование легкой и тяжелой работы. Уже давно установлено, что после предельной нагрузки организм спортсмена восстанавливается в течение 48-72 часов.

Следовательно, максимальные нагрузки в течение недели не могут повторяться более 2-3 раз. При подготовке к особо важным стартам целесообразно планировать за 3-4 недели самую тяжелую работу в микроцикле таким образом, чтобы она совпадала с днем соревнования. Так, например, если спортсмен должен стартовать в субботу вечером, то за 3 недели до этого соревнования он должен выполнять самую тяжелую работу по субботам, а накануне и после этого нагрузка должна быть легкой.

Тренер должен помнить, что в тренировочном процессе нет мелочей от грамотного построения микро-, мезо-, макроциклов на всех этапа подготовки зависит успех его учеников.

Условные обозначения при написании плана недельного микроцикла:

Бег - Б
Лёгкий бег - Л-темп
Темп марафонского бега - М-темп
Пороговый темп - П-темп
Интервалы - И-темп
Повторы - Пв-темп
равномерный бег - РБ
бег в группе - ГБ
переменный бег - ПерБ
кросс - Кр.
равномерный кросс - РК
кросс с переменной интенсивностью - Кр.с ПИ
техника бега - ТБ
совершенствование техники бега - СТБ
упражнения - Упр.
беговые упражнения - БУ
специальные упражнения - Сп. У.
специальные прыжковые упражнения - СПУ
специальные беговые упражнения - СБУ
дыхательные упражнения - ДУ
локальные силовые упражнения - ЛСУ
ускоренные старты - УС
общая физическая подготовка - ОФП
ходьба - Х.
общеразвивающие упражнения - ОРУ
бег с барьерами - ББ
прыжковые упражнения - ПУ
круговая тренировка - Кр. тр.
частота сердечных сокращений - ЧСС
максимальный - макс.

Для развития выносливости применяются разнообразные методы тренировки, которые можно разделить на несколько групп по выполнению упражнений: непрерывные, повторные (интервальные) и соревновательные. Каждый из методов имеет свои особенности. Равномерный непрерывный метод. Этим методом развивают аэробные способности различных видов спорта, в которых выполняются циклические однократно-равномерные упражнения малой и умеренной мощности (продолжительность от 30 мин до 3 часов, ЧСС – 130–160 уд/мин). Различные средства непрерывного бега используются во всех годовых периодах тренировки 3-6 раз в неделю на основных занятиях и 4-7 раз в неделю на дополнительных занятиях.

Упражнения:

1. *Равномерный длительный бег* служит средством поддержания необходимого уровня выносливости и восстановления после напряжённой работы. Применяется во все периоды подготовки. Темп лёгкого бега обычно лежит в интервале от 59 до 74% от МПК (65-79% ЧСС_{макс}). Наиболее эффективная длительность для развития аэробных возможностей организма 1-2 часа. Для развития волевых качеств используется бег длительностью до 3 часов. Скорость такого бега у квалифицированных спортсменов (мужчин) 4 мин (+- 10 сек) на 1 км и медленнее, у женщин 4.30 (+- 10 сек) на 1 км и медленнее. Бег проводится в лесу, на дорогах, на шоссе, в поле, в парках, на стадионе.

2. *Темповый равномерный бег* служит средством дальнейшего развития аэробных возможностей организма и частично анаэробных. Этот вид бега применяется стайерами (особенно марафонцами) круглый год, а средневики преимущественно в подготовительный период. Элитные спортсмены-марафонцы могут бежать в этом темпе на уровне примерно 84% МПК (примерно 89% ЧСС_{макс}). Для тех, кто занимается регулярно, но чьё расчётное время марафона составляет примерно 5 часов, этот темп связан с уровнем 75% МПК (80% ЧСС_{макс}). Темп для элитных бегунов на 6-10 сек на километр меньше, чем бег на ПАНУ, а для средних бегунов - меньше на 20 сек на км. Длительность бега от 20 мин. до 1ч 20 мин.

Скорость у мужчин-мастеров спорта 3- 3.30 мин/км, женщин 3.30-4 мин/км. Темповый кроссовый бег проводится в лесу, на дороге, на стадионе.

Переменный непрерывный метод. Заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения. Иногда этот метод называется методом игры скоростей или «фартлек». Предназначен для развития как специальной, так и общей выносливости.

Упражнения:

1. *Фартлек* (игра скоростей, беговая игра) развивает как аэробные так и анаэробные возможности организма. В процессе фартлека бегун делает ряд ускорений от 100 м до 2-3 км,

при этом заранее не планирует ни скорость этих ускорений, ни длительность медленного бега для отдыха, а всё делается по самочувствию. В фартлеке бегун может заменить часть ускорений беговыми или прыжковыми упражнениями. Длительность фартлека от 30 мин до 2 часов зависит от скорости бега и длины ускорений. Применяется круглый год.

2. *Кросс в переменном темпе* отличается от фартлека тем, что заранее планируются длина ускорений (ЧСС 170-190 уд/мин) и длина восстановительного бега до пульса 150 уд/мин. Применяется в основном в подготовительном периоде. Длина ускорений от 800м до 3 км, сумма ускорений 5-10 км. Эффективная длительность работы от 50 мин до 1 часа 30 мин. Скорость бега в ускорениях у мужчин 2.50-3.20 мин/км, у женщин 3.20-3.40 мин/км, а скорость бега между ускорениями на уровне равномерного длительного бега.

Интервальный метод (разновидность повторного метода) – дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определённым временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба либо медленный бег. Используется представителями циклических видов спорта (л/атлетика, лыжи, плавание, велоспорт и др.). Эффект беговой тренировки зависит от следующих показателей: длины отрезков, скорости пробегания, количества повторений, длительности интервала отдыха, характера отдыха : пассивный(стоя, сидя, лёжа), бег, ходьба . В современной тренировке всё большую роль играют скорость пробегания отрезков и их длина. Для того чтобы приспособиться к функционированию на уровне МПК, нашему организму требуется около двух минут, так что идеальная продолжительность интервального упражнения - от трёх до пяти минут. Интенсивность мощной интервальной тренировки должна находиться между 95 и 100% МПК или 98-100% ЧССмакс. Не рекомендуется делать в одном занятии более 20-40 повторений.

Упражнения:

1. *Интервальная тренировка.* Сущность этой тренировки заключается в пробегании отрезков 200-400 м с интервалами отдыха 60-90 сек. Скорость бега на отрезках выбирается такой, чтобы пульс в конце дистанции не превышал 180 уд/мин. Интервал отдыха длится столько, чтобы пульс не опускался ниже 130 уд/мин. Это обеспечивает сохранение в течение всего занятия максимального ударного объёма сердца. Характер отдыха любой (пассивный , бег трусцой и т.д.)

2. *Интервальный бег сериями,* характеризуется отдыхом со строго дозированным бегом трусцой. Длина отрезков 100-800 м, а скорость пробегания равна или несколько выше запланированной средней скорости на длинной дистанции (или около 80% от лучшего результата на этом отрезке). Длина дистанции любая.

Этот бег проводится по 5-10 серий, по 3-6 отрезков в серии. Интервал отдыха в серии выбирается коротким (1,5-3 мин) с целью создания большого кислородного долга, а между сериями отдых увеличивается (3-10 мин) до ликвидации долга. Форма отдыха любая.

3. *Интервальный темповый бег* проходит в условиях кислородной задолженности. Длина отрезков 200-1000 м, а количество повторений выбирают таким, чтобы общий километраж в тренировке превышал соревновательную дистанцию в 1,5-3 раза. Применяется в соревновательном периоде. Скорость бега находится в пределах 85-95% от лучшего результата на тренировочном отрезке. Этот бег проводится по 2-5 серий, по 2-5 отрезков в серии. Интервал отдыха в серии выбирается коротким (1,5-3 мин) с целью создания большого кислородного долга, а между сериями отдых увеличивается (3-10 мин) до ликвидации долга. Форма отдыха любая.

4. *Повторный бег на длинных отрезках* направлен на развитие максимума аэробных возможностей. Длительность упражнения 3-10 мин при ЧСС 170-190 уд/мин. Так как организм способен удерживать максимальный объём кислорода только в течении 5-10 мин, то время пробегания отрезка 1-3 км должно составлять 3-10 мин. Скорость бега должна быть близка к максимальной. Количество повторений 2-10, а общий километраж 4-16 км. Длительность отдыха между забегами 3-12 мин, до восстановления пульса до 120-140 уд/мин.

5. *Интервальный спринт* применяется для развития и поддержания скоростных возможностей бегунов. Длина отрезков 50-150м. Количество повторений должно быть таким, чтобы суммарный километраж был равен соревновательной дистанции или превышал её не более чем в 1.5 раза. Скорость бега предельная или околопредельная. Интервал отдыха заполняется бегом трусцой на дистанцию которую пробежал. Количество повторений может быть разделено на 2-3 серии с большим интервалом отдыха. Это средство тренировки применяется не чаще одного раза в 10-14 дней.

6. *Крейсерские интервалы* - Повторные забеги до 15 мин каждый, с отдыхом в 20% от времени бега. В сумме 60 мин или 10 % недельного объёма. Интенсивность 83-88% МПК или 88-92 % ЧСС_{макс}.

Соревновательный метод. Метод объединяет все соревнования, прикидки и контрольный бег. Длина дистанции при контрольном беге 0.75-1.5 длины основной дистанции. Количество повторений 1-3. Скорость бега максимальная. Последние 200-400 метров - совершенствование финишного ускорения. Многие бегуны вместо напряжённой тренировки участвуют в неотвественных соревнованиях. Для достижения высоких результатов очень важным является количество соревнований, длина дистанции и место проведения (стадион, лес, шоссе). Общее количество соревнований в году - 20-30. В соревновательном периоде оно увеличивается.

Пять основных зон интенсивности выполнения упражнений :

- бег в лёгком темпе (Л-темп), это лёгкий восстановительный, дающий возможность во время интенсивных тренировок работать с полной отдачей;
- бег в марафонском темпе (М-темп), это длительный бег для совершенствования выносливости;
- пороговые тренировки (П-темп), темповый бег продолжительностью 20-40 мин в соревновательном темпе на 15 км, позволяющий бежать относительно быстро и долго без существенного накопления молочной кислоты;
- интервалы (И-темп), длительные повторения продолжительностью от 2 до 6 мин в соревновательном темпе на 3 и 5 км для увеличения максимального потребления кислорода (МПК);
- повторы (Пв-темп) - короткая быстрая скоростная работа для повышения частоты бегового шага и улучшения техники бега. Тип тренировок который

включает в себя повторение упражнений некоторое количество раз с целью привыкания к высокой скорости бега, появления ощущения лёгкости ног и улучшения эффективности бега в соревновательном темпе - или, иногда, в более быстром темпе.

Зона	Цель	Интенсивность %МПК % ЧССмакс.	Варианты реализации	Продолжительность мин или % недельного километража - смотря что меньше
Л-темп (лёгкий бег)	Содействие желательным клеточным изменениям и развитие сердечно-сосудистой системы	59-74 65-79	Разминка Заминка Восстановительный бег Восстановление в ходе тренировки Длительный бег	10-30 мин 10-30 мин 30-60 мин До нескольких минут 150 мин или 25% недельного километража
М-темп (темп марафонского бега)	Для ориентировщ.-марафонцев - освоение соревновательного темпа. Для остальных - альтернатива лёгкому бегу.	75-84 80-90	Непрерывный бег Длинные повторы	90 мин или 25 км
П-темп (пороговый темп)	Улучшение выносливости	83-88 88-92	Темповый бег Крейсерские интервалы	20-60 мин Повторные забеги до 15 мин каждый, с отдыхом в 20% от времени бега. В сумме 60 мин или 10 % недельного объёма.
И-темп (интервалы)	Нагрузка аэробной системы (МПК) Нагрузка аэробной системы при беге в соревновательном темпе	95-100 98-100 Соревновательный темп	МПК-интервалы Интервалы в соревновательном темпе	Повторные забеги до 5 мин каждый с равными по времени периодами бега трусцой. 10 км или 8% недельного километража Повторные забеги до 1/4 соревноват. дистанции с равным временем для отдыха. В сумме 10 км или 2-3 дистанции.

Пв-темп (повторы)	Улучшение скорости и эффективности использования кислорода	Темп бега на 1500 м	Многократные и короткие быстрые отрезки	Повторные забеги до 2 мин каждый с полным восстановлением. Всего 8 км или 5% недельного километража.
		Соревновательный темп и быстрее 105-120 100	Быстрые многократные и короткие быстрые отрезки	Повторные забеги до 1 мин каждый, с полным восстановлением. До 2 км в неделю.

Дополнительные средства специальной подготовки бегунов.

1. *Разминочный, заключительный бег и бег трусцой.* Скорость такого бега 4-8 мин/км.
2. *Бег в гору.* Проводится как непрерывным бегом, так и интервальным на отрезках различной длины. После бега в гору можно пробежать такой же отрезок вниз, мягко, быстро и свободно. Развивает силу мышц.
3. *Бег по мягкому грунту (песку, пашне, снегу, болоту)* укрепляет мышцы и связки ног. Применяется в виде непрерывного бега.
4. *Прыжковые упражнения* применяются круглый год. Можно вставлять при пробегании дистанций.
5. *Ускорения и ритмовые пробежки* применяются круглый год для поддержания чувства быстрого бега и развития быстроты. Ускорения проводятся в начале и конце беговой тренировки на отрезках 30-150 м. Ритмовые пробежки (со строго заданным количеством шагов на каждые 50-100 метров) проводятся на отрезках 100-200 м с соревновательной скоростью. Объём бега 1-2 км.
6. *Общеразвивающие упражнения* используются круглый год для развития силы мышц ног, живота, спины, подвижности в суставах нижних конечностей. Выполняются на тренажёрах и с отягощениями (штанга, мешки с песком, партнёр и т.п.).
7. *Спортивные игры, плавание, лыжные и велосипедные гонки* применяются круглый год как для восстановления, так и для уменьшения нагрузки на опорно-двигательный аппарат. Применяются и в больших объёмах как тренировочное средство.

Наиболее важные упражнения для спортивного ориентирования.

1. Бег через лес с разной интенсивностью.
2. Бег через болото.
3. Бег по колено в воде.
4. Бег по песку.

5. Бег в подъем с разной интенсивностью.
6. Бег с волокушей.
7. Бег с отягощением (утяжеленный пояс).
8. Бег с забинтованной резиновым бинтом грудной клеткой (для развития межреберных мышц, участвующих в дыхании).
9. Бег по лестнице.
10. Бег по лесу в тяжелой обуви.
11. Бег по склону «по горизонтали».
12. Бег в подъем «серпантином».
13. Бег через кустарник.
14. Ходьба с рюкзаком (10-15 кг) в песчаный подъем.
15. Ходьба и бег по рельсу.
16. Многоскоки по грунту, песку.
17. Преодоление препятствий по узкой опоре (бревну через овраг).
18. Всевозможные варианты прыжков со скакалкой с отягощением и без него.
19. Преодоление на скорости искусственных и естественных препятствий (бревен, завалов, камней, стенок и т. п.).
20. Бег с измерением расстояний в разных условиях (песок, кустарник, подъем-тягун. спуск, высокотравье и т. д.).

Определение уровня максимального потребления кислорода (МПК).

Самое важное в тренировке - это её интенсивность. Для улучшения своих результатов в беге необходимо проводить тренировки в строго заданных зонах интенсивности, а для этого необходимо знать своё МПК. Для примерного определения уровня своего МПК на практике необходимо знать свой результат на дистанциях 1500м или 3 км и по таблице определить примерный уровень МПК.

МПК	1500	3000	МПК	1500	3000	МПК	1500	3000
30	8.30	17.56	40	6.35	14.03	50	5.24	11.33
31	8.15	17.27	41	6.27	13.45	51	5.18	11.21
32	8.02	16.59	42	6.19	13.28	52	5.13	11.09
33	7.49	16.33	43	6.11	13.11	53	5.07	10.58
34	7.37	16.09	44	6.03	12.55	54	5.02	10.47
35	7.25	15.45	45	5.56	12.40	55	4.57	10.37
36	7.14	15.23	46	5.49	12.26	56	4.53	10.27
37	7.04	15.01	47	5.42	12.12	57	4.48	10.17
38	6.54	14.41	48	5.36	11.58	58	4.44	10.08
39	6.44	14.21	49	5.30	11.45	59	4.39	9.58

Зоны интенсивности для тренировок.

МПК	Л-темп	М-темп	П-темп		И-темп				Пв-темп	
	1 км	1 км	400	1 км	200	400	1 км	1200	200	400
30	7.52	6.51	2.33	6.24	1.11	2.22			67	2.16
31	7.41	6.41	2.30	6.14	1.09	2.18			65	2.12
32	7.30	6.31	2.26	6.05	1.07	2.14			63	2.08
33	7.20	6.21	2.23	5.56	1.05	2.11			62	2.05
34	7.10	6.13	2.19	5.48	1.04	2.08			60	2.02
35	7.01	6.04	2.16	5.40	1.02	2.05			59	1.59
36	6.52	5.56	2.13	5.33	1.01	2.02	5.07		57	1.55
37	6.43	5.48	2.10	5.25	59	1.59	5.00		56	1.53
38	6.35	5.41	2.07	5.19	58	1.56	4.54		54	1.50
39	6.27	5.33	2.05	5.12	57	1.54	4.48		53	1.48
40	6.19	5.27	2.02	5.06	56	1.52	4.42		52	1.46
41	6.12	5.20	2.00	5.00	55	1.50	4.36		51	1.44
42	6.05	5.14	1.57	4.54	54	1.48	4.31		50	1.42
43	5.58	5.08	1.55	4.49	53	1.46	4.26		49	1.40
44	5.52	5.02	1.53	4.43	52	1.44	4.21		48	1.38
45	5.46	4.56	1.51	4.38	51	1.42	4.16		47	1.36
46	5.40	4.51	1.49	4.33	50	1.40	4.12	5.00	46	1.34
47	5.34	4.46	1.47	4.29	49	1.38	4.07	4.54	45	1.32
48	5.28	4.41	1.45	4.24	48	1.36	4.03	4.49	44	1.30
49	5.23	4.36	1.43	4.20	47	1.35	3.59	4.45	44	1.29
50	5.18	4.31	1.42	4.15	46	1.33	3.55	4.41	43	1.27
51	5.13	4.27	1.40	4.11	46	1.32	3.51	4.36	42	1.26
52	5.08	4.22	1.38	4.07	45	1.31	3.48	4.33	42	1.25

Зная свой уровень МПК по таблице приведённой ниже можно определить время для дистанции любого из пяти уровней интенсивности тренировок:

Л-темп - лёгкий, восстановительный бег;

М-темп - марафонский, длительный бег;

П-темп - темповый бег или крейсерские интервалы для повышения анаэробного порога;

И-темп - интервальный темп для повышения МПК;

Пв-темп - скоростная работа для улучшения техники бега.

Структура тренировочного занятия представляет собой три части: подготовительная (разминка), основная и заключительная.

В подготовительной части решается следующая задача - подготовка и подведение организма спортсмена (разогревание) к выполнению основной части. В подготовительной части применяют упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах, необходимых для выполнения заданий основной части, так же используют обще-подготовительные упражнения, бег, общеразвивающие упражнения. Количество упражнений, как и длительность этой части, во многом зависит от возрастных, антропометрических показателей спортсменов, этапа подготовки, места и условий проведения тренировочного занятия. Во второй половине подготовительной части следует выполнять такие упражнения, которые способствуют настрою на выполнение задач основной части тренировки, которые во многом зависят от уровня подготовленности спортсменов.

В основной части тренировочного занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: воспитание физических качеств, обучение техническим действиям, совершенствование технических и технико-тактических действий,.

В заключительной части производится восстановление организма спортсмена после выполненной им работы в основной части занятия.

При составлении плана тренировочного занятия необходимо прописать цель, задачи занятия, инвентарь, сроки и место проведения тренировки. План должен включать: комплекс упражнений и последовательность их выполнения, интенсивность выполнения упражнения, продолжительность и характер пауз отдыха, возможные ошибки (методические указания) при выполнении упражнения и способы их устранения, моменты, на которые следует обратить внимание.

Образец плана тренировочного занятия на этапе начальной подготовки первого года обучения.

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполн. мин
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	= 10
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ	= 10
Основная	Бег в заданном направлении	СПУ	= 25
	Комплексное воспитание физических качеств	ОРУ и подвижные игры	= 40

Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	= 5
----------------	---	-----	-----

Примечание:

ОРУ – обще-развивающие упражнения

СПУ - специально-подготовительные упражнения

Образец плана тренировочного занятия по беговой подготовке на тренировочном этапе (спортсмены от 12 до 16 лет).

№	Содержание занятия	Время мин	Примечание
	Тема занятия: Темповый бег 3 и 5 км. Место: стадион	17.30 19.00	
1	Построение, объявление темы занятия.	3-5	Обратить внимание на обувь (хорошие кроссовки)
2	Разминка: - 4 круга -1600м (отработка ритма 180 шаг/мин и дыхания 2X2) за 10 мин - растяжка - 10 мин	15-20	
3	Основная часть: Темповый бег 3 и 5 км. Малыши (12-13 лет) - 3 км в темпе 400м за 2.30 - надо уложиться в 18.45 Старшие (14-16 лет) - 5 км в темпе 400м за 2.10 - надо уложиться в 27.05	20-30	При высокой температуре брать воду на тренировки
4	Заминка: - 400-800м трусцой - растяжка	5-10	Показать малышам упражнения для растяжки во время заминки
5	Подведение итогов занятия	3-5	

Образец плана технико-тактического занятия по спортивному ориентированию на тренировочном этапе (спортсмены от 12 до 16 лет).

№	Содержание занятия	Время мин	Примечание
	Тема занятия: Ориентирование вдоль линейных объектов. Учебная дистанция: - КП расположены вблизи дорог, троп, просек, краев полей и болот, но без четких привязок для ухода с дороги или другого линейного ориентира (перекрестков, развилок, углов полей).	16.00 19.00	150 -180 мин
1	Построение, объявление темы занятия, выдвижение	30-60	

	к старту пешком или на транспорте.		
2	Разминка: Постановка дистанции. - КП раздать по трудности постановки	15-25	Разбить на пары
3	Основная часть: Старт через 1-3 мин. 4-8 КП , 2-4 км	20-40	Слабо подготовленные стартуют первыми
4	Заминка: Снятие КП (желательно другие от постановочных)	15-25	Азимут на уже знакомой местности
5	Разбор занятия и дорога обратно	30-60	

3.7. ОРГАНИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Психологический аспект воспитания спортсменов не может быть отделен от социологического и педагогического аспектов этого единого процесса.

Психологический аспект процесса воспитания имеет два основных направления:

Выявление комплекса психических качеств и особенностей спортсменов, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей.

Содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

Основными задачами психологической подготовки является формирование положительного настроения на тренировочную и соревновательную деятельность.

К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

В работе с юными ориентировщиками должна прослеживаться определенная тенденция в использовании тех или иных средств психологического воздействия в каждой конкретной части тренировочного занятия. Так, в подготовительной части (разминке) даются упражнения на развитие внимания, сенсомоторики, волевых способностей; в основной - эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной - способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в первую очередь должен зависеть от

индивидуальных особенностей каждого спортсмена, а также от задач и направленности тренировочного занятия.

3.8. ПЛАН ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Для восстановления спортсмена до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Этап начальной подготовки.

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Тренировочный этап.

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;
- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;
- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний спортсменов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися - для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи;
- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;
- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;
- психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;
- медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

Этап высшего спортивного мастерства.

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, волнообразное чередование нагрузок, различных по интенсивности в предсоревновательном и послесоревновательном микроциклах, применение в подготовке природных факторов;
- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, токсикомания, наркомания), личная гигиена, режим дня;
- психологические – беседы, внушение тренера, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;
- медико-биологические – витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в периоды повышенных нагрузок, физиотерапия, гидротерапия.

Фармакологические средства восстановления для юных спортсменов должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать прием витаминов, целесообразно применять витаминные комплексы (юникап, витрум, центрум, комплевит, дуовит и др.).

В спортивной практике витаминные препараты применяются практически в течение года, особенно зима-весна, курсами 20-30 дней с перерывами 1-2 недели, меняя витаминные препараты.

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

3.9. ПЛАН АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. В командных соревнованиях (в зависимости от числа участников) тестированию подлежат 1-2 спортсмена от каждой из команд, занявших первые три места, а также от команды, выбранной по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях. Следовательно во время организации тренировочного процесса необходимо производить следующие антидопинговые мероприятия:

1. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц;
2. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов;
3. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

3.10. ПЛАН ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

Одна из важнейших задач СШОР "Экран" – подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса ориентировщиков, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения спортивному ориентированию. Инструкторские практика наиболее эффективна, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Прошедшим семинар по теоретической и практической подготовке и сдавшим экзамены, после его окончания, при условии регулярного участия в судействе соревнований по спортивному ориентированию, присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в тренировочных группах и продолжать активную инструкторскую и

судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Тренировочные группы.

- привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах;
- овладение терминологией спортивного ориентирования и применение ее на занятиях;
- овладение основами методики построения тренировочного занятия - подготовительная, основная и заключительная часть;
- развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, выявления ошибок при анализе прохождения дистанции, умение их исправлять;
- самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;
- изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований. Участие в судействе соревнований в качестве контролёра, секретаря или помощника начальника дистанции.

Группы совершенствования спортивного мастерства.

- проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки;
- ведение журнала, составление конспекта занятия;
- проведение занятия по общей физической подготовке, проведение разминки;
- помощь тренеру в обучении технике спортивного ориентирования, постановке дистанций, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей тренировки – подготовительной, основной и заключительной частей;
- подбор упражнений для совершенствования технических и тактических действий на дистанции, индивидуальная работа с младшими спортсменами по совершенствованию техники и тактики;
- судейство соревнований в роли судьи на старте или финише, секретаря;
- выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания по спорту;
- участие в составлении и корректировке спортивных карт;
- изучение компьютерных программ для проведения соревнований по спортивному ориентированию.

Группы высшего спортивного мастерства.

- проведение занятий в тренировочных группах;
- самостоятельное проведение занятий по собственному конспекту по любому разделу подготовки;
- помощь тренеру в проведении тренировочных занятий на сборах;

- индивидуальная работа по технико - тактическому плану с младшими группами;
- судейство соревнований в школе в качестве главного судьи и главного секретаря;
- составление и корректировке спортивных карт;
- владение компьютерными программами для проведения соревнований по спортивному ориентированию;
- выполнение требований на присвоение судейского звания судьи 2-ой категории.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. КРИТЕРИИ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ.

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортивным ориентированием;
- улучшение всесторонней физической подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям;
- обучение ведению соревновательной борьбы в тренировочных стартах;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
- уровень освоения основ техники в спортивном ориентировании.

На тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по спортивному ориентированию;
- результаты участия в соревнованиях.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов;
- качество выполнения объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных Программой спортивной подготовки по спортивному ориентированию и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствование индивидуального технического стиля, его ведущих технических элементов;
- повышение уровня развития силовых качеств, осуществление интегральной подготовки;
- развитие способности к анализу теоретических аспектов тренировочной и соревновательной деятельности.
- качество выполнения спортсменами объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по спортивному ориентированию и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских и международных соревнованиях.
- увеличение длительности удержания спортивной формы.

4.2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортивным ориентированием;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивное ориентирование;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивное ориентирование.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивное ориентирование;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с ежегодным Календарным планом спортивных мероприятий ФСО России и ФСО города Санкт-Петербурга и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

4.3. ВИДЫ КОНТРОЛЯ ЗА ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный. *Этапный контроль* позволяет подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макро цикла или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

Виды контроля за эффективностью тренировочных занятий по общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки приведены в Приложении №2.

В последние годы, для членов юниорской сборной команды России, разработан годовой отчет контроля выполняемой тренировочной нагрузки, который можно посмотреть в Приложении №1 к Программе.

4.4. КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Комплекс контрольных упражнений (Итоговая аттестация) необходимо принимать для учета и анализа работы, подготовки спортсмена по окончании года обучения. При организации и проведении итоговых аттестаций рекомендуется: осуществлять прием нормативов примерно в одно и то же время суток, при одинаковых погодных условиях.

Лица, проходящие спортивную подготовку, освоившие полный курс за год программы спортивной подготовки допускаются для сдачи итоговой аттестации (комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки). Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по спортивному ориентированию в соответствии с периодом обучения (см. Приложение 2). Лица, проходящие спортивную подготовку успешно сдавшие аттестацию по итогам года переводятся на следующий этап (год) подготовки.

Приложение № 5

к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не	Прыжок в длину с места (не

качества	менее 110 см)	менее 100 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)

Приложение № 6
к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта
спортивное ориентирование.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Кросс		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11 с)	Бег 60 м (не более 11,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин 30 с)	Бег 800 м (не более 5 мин)
	Бег 3000 м (не более 13 мин 30 с)	Бег 3000 м (не более 15 мин 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд	

Приложение № 7
к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта
спортивное ориентирование.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Кросс		
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 14 с)	Бег 100 м (не более 15,5 с)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин 10 с) Бег 5000 м (не более 18 мин 30 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин 10 с) Бег 3000 м (не более 12 мин 50 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Приложение № 8

к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Кросс		
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13 с)	Бег 100 м (не более 14,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 4 мин 30 с) Бег 5000 м (не более 17 мин 30 с)	Бег 1000 м (не более 3 мин 35 с) Бег 3000 м (не более 12 мин 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Для приёма нормативов по техническому мастерству рекомендуются следующие упражнения:

1. Контроль направления:

Азимутная дистанция 1 км 5-8 КП по белой карте или по коридору.

Необходимо пробежать дистанцию за контрольное время.

Подготовить 3 варианта дистанций. Выполнять не более 3 раз.

2. Контроль памяти:

Дистанция 1 км 5-8 КП

Необходимо по памяти пробежать дистанцию за контрольное время.

Подготовить 3 варианта дистанций. Выполнять не более 3 раз.

3. Контроль реализации пути:

Дистанция 1 км 5-8 КП (нитка).

Необходимо пробежать дистанцию (нитка) за контрольное время.

Подготовить 3 варианта дистанций. Выполнять не более 3 раз.

4. Норматив по теоретической подготовке.

4.1 5 вопросов по знанию всероссийских правил соревнований;

4.2 5 вопросов по знанию международных правил соревнований;

4.3 5 вопросов по знанию руководящих материалов (положений; регламентов).

4.4 5 вопросов по знанию условных знаков и символов легенд.

Необходимо из предложенных ответов выбрать правильный.

Допускается сделать 2 ошибки.

Подготовить 3 варианта вопросов. Выполнять не более 3 раз.

5. Комиссия по сдаче нормативов состоит из 3 человек.

6. Первый этап сдачи нормативов - май.

Второй этап сдачи нормативов - октябрь.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

1. Закон РФ от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями №412-ФЗ от 6 декабря 2011 года).

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

3. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. Учебное пособие. -М., 2003.

4. Дэниелс Д. От 800 метров до марафона. -М., 2014.

5. Журнал "Азимут" Федерации спортивного ориентирования России.

6. Казанцев С.А. Интегральный метод тренировки в подготовке спортсменов-ориентировщиков. СПб ГАФК, 2003.

7. Константинов Ю.С. Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Спортивное ориентирование. - М., ФЦДЮТК, 2005.

8. Моргунова Т. В. Обучающие и контрольные тесты по СпОр – М., 2003.

9. Фитзингер П., Дуглас С. Бег по шоссе для серьёзных бегунов. Мурманск: Тулома, 2010.

10. Ширинян А.А., Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика. Учебно-методическое пособие. -М., 2008.

11. Интернет-ресурсы:

<http://www.rufso.ru/> Официальный сайт Федерации СО России.

<http://spbof.ru> Официальный сайт Федерации СО г. Санкт-Петербурга

<http://www.moscompass.ru/> Сайт о СО в г. Москве и России.

<http://orienteering.org/> Официальный сайт ИОФ - Международной Федерации спортивного ориентирования.

<http://o-site.spb.ru> Сайт о развитии ориентирования в г. Санкт-Петербурге.

<http://ekransportsschool.ru> Сайт СШОР "Экран", Выборгского района, СПб

<http://mybelovka.ru/> Сайт тренеров по спортивному ориентированию СШОР "Экран" Белова В.Г. и Кудриной А.В.