

Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа Дубовского муниципального района
Волгоградской области

Утверждена
на заседании педагогического совета
МКОУ ДО ДЮСШ
Протокол № _____ от «___» ____ г.
Директор МКОУ ДО ДЮСШ

**Дополнительная предпрофессиональная
образовательная программа
по спортивному ориентированию
(срок реализации 8 лет)**

Автор-составитель:
тренер-преподаватель по
спортивному ориентированию
С.В. Гребенникова

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование (утв. приказом Министерства спорта РФ *от 24 апреля 2013 г. №220*), примерных программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

В данной программе отражены основные задачи и построение учебно-тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, тренировочного (этапе спортивной специализации).

Главной задачей программы является формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Цель программы - достижение высоких результатов на городском, областном уровне и участие сильнейших воспитанников во Всероссийских соревнованиях.

Также программа решает ряд образовательных и воспитательных задач:

- охрана окружающей среды;
- соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, коллективизма;
 - укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки, четкая организация врачебного контроля;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- совершенствование технической и тактической подготовки занимающихся;
 - пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средство активного отдыха;
- профессиональная ориентация и подготовка судей по спорту;
 - формирование представлений о меж предметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология;
 - совершенствование знаний и умений, полученных на занятиях и соревнованиях, в учебно-тренировочных лагерях и походах.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Программа охватывает всю систему подготовки спортсменов (ориентировщиков), а именно:

- теоретическую;

- техническую;
- тактическую;
- общефизическую;
- специально-физическую;
- психологическую;
- соревновательную.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей МКОУ ДОД ДЮСШ Дубовского муниципального района и является основным документом учебно-тренировочной работы.

Результатом реализации Программы является:

1. На этапе начальной подготовки:

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

2. 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.

Общие сведения о виде спорта спортивное ориентирование

Спортивное ориентирование - это кросс по пересеченной местности в лесу с картой и компасом, поиском на местности контрольных пунктов с применением хитроумной тактики и многочисленных технических приемов. Соревнования проводятся среди всех возрастных групп, начиная с 8 -летнего возраста и до 90 лет.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровительным и спортивным - ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и рыболову, и будущему воину.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование

Особенности осуществления спортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта лёгкая атлетика учитывается при:

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

Тренировочный процесс в МКОУ ДОД ДЮСШ Дубовского муниципального района, ведётся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 45 недель.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Программа определяет содержание учебно-тренировочного процесса, его уровень и направленность с учетом специфики вида спорта, материально - технического и финансового обеспечения, а также сложившихся традиций.

Программа реализуется исходя из специфики вида спорта, функций и задач, этапа подготовки, спортивного стажа и уровня подготовленности занимающихся.

Учебный план предполагает организацию образовательного процесса по 7 - дневной учебной неделе и формирует обязательный для ДЮСШ круг нормативов:

- продолжительность обучения (в учебных годах);
- число учебных часов;
- обязательная недельная учебная нагрузка учащихся (по годам обучения);
- наполняемость групп;

- количество учебных часов за 45 учебных недель.

Расписание занятий составляется администрацией ДЮСШ по представлению тренера-преподавателя с целью установления более благоприятного режима тренировок, отдыха, обучения в общеобразовательных учреждениях.

Учебно - тренировочный процесс ведется по разработанным в ДЮСШ годовым планам поэтапной подготовки спортсменов.

В связи со спецификой вида спорта при распределении часов годового плана - графика выделяется больше часов осенне – весенне – летнему сезонам для более успешной подготовки занимающихся.

Согласно нормативно - правовым основам деятельности спортивной школы, по условиям работы, погодным условиям ДЮСШ имеет право сократить годовую нагрузку на 25 %, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки 3 года обучения.

Увеличение или уменьшение учебных часов в месяц может изменяться в связи со спецификой работы, но, не превышая общий годовой план данной группы.

Режим учебно-тренировочной работы для групп НП - 1 не должен превышать 2 академических часа за 1 занятие, для НП - 2, УТГ - 3 академических часа.

Причем максимальное количество часов для всех групп на соревнованиях и в спортивно-оздоровительных лагерях, учебно-тренировочных сборах не более 4-х часов в день. В выходные и праздничные дни - 4 часа в день (при условии - проведение занятий с выходом на местность).

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

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

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

Соревнование - важная составная часть спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек.

Соревнования в ДЮСШ должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам,

поставленным перед спортсменами на данном этапе спортивной подготовки.

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

ДЮСШ организует работу с учащимися в течение учебного года. В каникулярное время ДЮСШ может организовывать учебно-тренировочные сборы. В связи со спецификой вида спорта продолжительность учебного года - с 1 сентября по 21июля.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

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)	Возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (человек)	
			Мин.	Макс.	Мин.	Макс.
Этап начальной подготовки		3	6	12	12	30
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До – 2	2	9	14	8	22
	Свыше - 2	3	11	15	5	16

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

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	44-56	44-56	40-50	27-35

Специальная физическая подготовка (%)	9-11	9-11	16-20	29-37
Техническая подготовка (%)	24-31	26-34	20-26	17-23
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6-8	4-6	6-8	6-8
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	4-6	4-6	6-8	8-10

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивное ориентирование

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

2.4. Режимы тренировочной работы

Режим учебно – тренировочной работы для групп НП – 1 года обучения не должен превышать 2 академических часа за 1 занятие, для НП – 2,3 годов обучения и УТГ – 3 академических часа.

Причем максимальное количество часов для всех групп на соревнованиях и в спортивно – оздоровительных лагерях, учебно – тренировочных сборах не более 4-х часов в день. В выходные и праздничные дни – 4 часа в день (при условии – проведение занятий с выходом на местность).

Этапы подготовки	Период обучения	Объем учебно – тренировочной работы (ч)
Этап начальной подготовки	1 год обучения	6
	2 год обучения	9
	3 год обучения	9
Учебно – тренировочный этап	1 год обучения	10
	2 год обучения	12
	3 год обучения	14
	4 год обучения	16
	5 год обучения	18

2.5. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

На этап начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний в установленном для вида минимальном возрасте – 6 лет.

На учебно – тренировочный этап подготовки зачисляются на конкурсной основе только здоровые спортсмены, прошедшие необходимую подготовку не менее одного года, при выполнении ими требований по общефизической и специальной подготовке, выполнения спортивного разряда для группы:

1 год обучения – II юн. – 75 %

2 год обучения - I юн. – 50 %

3 год обучения - III взр. – 75 %

4 год обучения - II взр. – 50 %

5 год обучения - I взр. – 50 %

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером – преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Количество обучающихся в учебных группах определяется данной программой в разделе 2.1.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

В спортивном ориентировании тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три вида: выполняемые в аэробном (кислородном), смешанном (аэробно-анаэробном) и анаэробном (бескислородном) режимах.

Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является анаэробный порог (АнП), при этом ЧСС находится в пределах 174 + 6 уд/мин.

Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки считается критическая скорость (КС), при которой организм спортсмена выходит на

уровень максимального потребления кислорода (МПК), что соответствует ЧСС = 185 + 10 уд/мин. АнП отражает качественные метаболические изменения в организме и является переходным режимом энергообеспечения - от аэробного к анаэробному. Поэтому учет индивидуальной скорости бега на уровне АнП у спортсменов-ориентировщиков позволит четко определить направленность тренировочного воздействия.

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок

Зона энергообразования	Интенсивность нагрузки	ЧСС уд/мин.	La ммоль/л	Длительность работы
I. Аэробная (общая выносливость)	низкая	до 130	2	несколько часов
II. Пороговая зона	средняя	131-175	3-4	1-2 часа
III. Аэробно-анаэробная	высокая	176-189	до 10	до 10 мин.
IV. Анаэробно-гликолитическая (скоростная выносливость)	субмаксимальная	190-200	10-11	от 15 сек до 3 мин.

План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 1-года обучения в УТГ

Показатель подготовки	Подготовительный период				Соревновательный период						Переходный период		Всего за год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Тренировочных дней	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	12	12	164
Тренировок	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	12	12	164
Бег, км. I зона	50	60	60	70	50	50	60	40	50	60	30	50	630
II зона	10	20	30	20	30	30	20	20	30	30	10	10	260
III зона	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2	1	1	28
IV зона	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	-	-	12
Общий объем км	63	85	96	96	83	83	83	63	83	93	41	61	930

План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле

подготовки спортсменов-ориентировщиков 2-года обучения в УТГ

Показатель подготовки	Подготовительный период				Соревновательный период						Переходный период		Всего за год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Тренировочных дней	18	16	18	17	18	17	17	17	17	17	14	16	202
Тренировок	18	16	18	17	18	17	17	17	17	17	14	16	202
Бег, км. I зона	60	70	80	90	80	80	70	60	70	70	50	50	830
II зона	15	20	30	30	40	40	40	30	30	20	10	10	350
III зона	2	4	4	6	2	2	2	2	2	2	1	1	30
IV зона	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	19
Общий объём км	79	96	116	128	123	124	103	94	103	94	62	62	1184

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 3-года обучения в УТГ

Показатель подготовки	Подготовительный период				Соревновательный период						Переходный период		Всего за год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Тренировочных дней	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
Тренировок	20	20	20	23	23	22	22	21	22	23	21	20	257
Бег, км. I зона	90	90	100	ПО	90	90	90	80	80	80	90	90	1080
II зона	40	50	30	20	100	100	90	90	60	50	20	20	670
III зона	6	6	6	8	10	10	9	9	9	9	6	6	94
IV зона	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	-	-	25
СБУ (км)	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	20
Всего (км)	141	151	140	142	203	204	193	184	163	142	118	118	2386

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

Показатель подготовки	Подготовительный период				Соревновательный период						Переходный период		Всего за год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Тренировочных дней	23	22	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	275
Тренировок	23	22	21	26	26	25	25	23	26	26	25	23	291
Бег, км. I зона	90	80	50	40	ПО	120	120	ПО	100	100	80	70	1070
II зона	100	90	50	40	ПО	130	130	100	100	100	40	40	1030
III зона	12	10	10	10	15	16	16	16	15	15	10	10	175
IV зона	8	10	10	8	8	8	10	10	8	8	8	6	102
СБУ (км)	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	17
Всего (км)	211	191	121	99	245	276	178	237	224	224	140	128	2960

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

Показатель подготовки	Подготовительный период				Соревновательный период						Переходный период		Всего за год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Тренировочных дней	26	25	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	311
Тренировок	26	25	27	30	30	30	28	28	28	29	28	26	335
Бег, км. I зона	80	90	120	130	130	130	130	120	ПО	100	90	80	1310
II зона	20	25	20	18	140	150	140	130	120	ПО	100	100	1073
III зона	18	20	18	20	20	18	20	20	20	20	18	18	230
IV зона	8	8	10	10	12	12	10	10	12	12	10	10	124
СБУ (км)	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	28
Всего (км)	128	145	170	180	305	303	302	282	264	244	221	211	3411

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Обучающиеся 1 – го года обучения в ГНП в течение учебного года должны принять участие в 2 - 3 соревнованиях (кроссах) по ОФП.

Обучающиеся 2 – го года обучения в ГНП в течение учебного года должны принять участие в 3 - 6 стартах соревнований по спортивному ориентированию по возрастной группе с выполнением норматива III юношеского разряда.

Обучающиеся 1-го года обучения в УТГ в течение учебного года должны принять участие в 3 - 4 соревнованиях по ОФП и кроссу и в 6 - 10 соревнованиях по ориентированию.

Обучающиеся 2-го года обучения в УТГ в течение учебного года должны принять участие в 3 - 4 соревнованиях по ОФП и кроссу и в 11-16 соревнованиях по ориентированию.

Обучающиеся 3-го года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 3 - 4 соревнованиях по ОФП и кроссу и в 13 - 16 соревнованиях по ориентированию.

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

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

соревнованиях по ориентированию.

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Контрольные пункты стандартные (кол + планка + призма + компостер)	штук	30
2	Контрольные пункты тренировочные (призмы стороной 15см X 15см)	штук	50
3	Электронные станции	штук	30
4	Электронные чипы	штук	30
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Тренажеры многофункциональные	штук	2
2	Беговые дорожки	штук	2
3	Колодки стартовые	штук	4
4	Велотренажеры	штук	2
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
1	Компьютеры (ноутбуки)	штук	3
2	Табло электронное	штук	1
3	Секундомеры электронные	штук	4
4	Принтеры-сканеры (МФУ) (цветные, ч/б,) , сканеры	штук	3
5	Спортивные навигаторы с функцией измерения ЧСС	штук	10
Технические средства ухода за местами занятий			
1	Бензопилы	штук	2

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/ п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки			
				Начальной подготовки		Тренировочный (этап спортивной специализации)	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Компас	штук	на занимающегося	1	2	1	2
2	Картографический материал	комплект	на занимающегося	1	1	2	1
3	Обувь для спортивного ориентирования (шиповки)	пар	на занимающегося	1	2	1	2
4	Костюм тренировочный зимний	штук	на занимающегося	-	-	1	2
5	Костюм тренировочный летний	штук	на занимающегося	-	-	1	2
6	Шиповки л/атлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	2
7	Фонарь налобный	штук	на занимающегося	-	-	1	3
8	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	3
9	Кроссовки	пар	на занимающегося	1	1	1	1
10	Носки простые	пар	на занимающегося	1	1	2	1

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	10 - 12	14 - 18
Количество тренировок в неделю	2-3	3-4	4	6
Общее количество часов в год	270	405	450 - 540	630 - 810
Общее количество тренировок в год	90-135	101-135	112 -135	105-135

2.9. Структура годичного цикла

Годичный цикл тренировки юных спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный (период развития спортивной формы), соревновательный (период поддержания спортивной формы на оптимальном уровне и реализация ее в спортивных достижениях), переходный (период относительной стабилизации спортивной формы).

Подготовительный период		Соревновательный период							Переходный период	
Общий подготовительный мезоцикл		Специальный подготовительный мезоцикл		Май	Июнь	Июль	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Январь	Февраль	Март	Апрель							

Подготовительный период можно разделить на два мезоцикла: общий подготовительный (январь, февраль) и специальный подготовительный (март, апрель).

Задача общий подготовительного мезоцикла: создать предпосылки для становления спортивной формы.

Специальный подготовительный мезоцикл выполняет задачи, сходные с общим подготовительным. По тенденции динамика нагрузки состоит в снижении объема и увеличении интенсивности.

Соревновательный период (май - октябрь). Главная его задача: сохранить спортивную форму на все время ответственных соревнований и реализовать ее в спортивных результатах. Долго держаться на пике спортивной формы очень сложно, поэтому следует выделить несколько важных соревнований, а остальные считать вспомогательными и решать на них вопросы совершенствования техники и тактики.

Переходный период (ноябрь, декабрь) его задача заключается в активном восстановлении утраченных сил, ликвидация психической усталости, проведение углубленного медосмотра, анализа ошибок прошедшего соревновательного сезона, рисование карт для повышения топографической подготовки.

2.10. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по спортивному ориентированию
для детско-юношеской спортивной школы

Этап подготовки	Год обучения	Максимальный объем учебно-тренировочной работы (часов в неделю)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 45 недель (часы)
Начальной подготовки	1	6	270
	2	9	405
	3	9	405
Учебно-тренировочный	1	10	450
	2	12	540
	3	14	630
	4	16	720
	5	18	810

**2.11. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
для групп начальной подготовки**

Тема занятий	Год обучения		
	1 бч. в нед	2 9ч. в нед	3 9ч. в нед
1. Теоретическая подготовка			
1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.	2		
1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	2	2	2
1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	2	2	2
1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта	6	6	6
1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Развитие памяти, внимания	4	4	4
1.6. Информация о соревнованиях. Первоначальное представление о тактике прохождения дистанции	2	2	2
1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	3	2	2
1.8. Основы туристической подготовки	6	3	3
ИТОГО:	27	21	21
2. Практическая подготовка			
2.1. Общая физическая подготовка	124	178	178
2.2. Специальная физическая подготовка	27	37	37
2.3. Техническая подготовка:	65	121	121
- определение расстояния на местности парами шагов;			
- определение точки стояния;			
- игры с элементами ориентирования			
2.4. Тактическая подготовка	16	24	24
2.5. Участие в соревнованиях, занятиях на местности	11	24	24
ВСЕГО:	270	405	405

**2.12. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ
I года обучения с нагрузкой 450 часов в год.**

СОДЕРЖАНИЕ	Кол-во часов
1. Теоретическая подготовка.	
1.1. Спортивное ориентирование в России.	1
1.2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	1
1.3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки, в ранговый контроль, оказание первой мед. помощи.	2
1.4. Планирование спортивной тренировки.	2
1.5. Основы техники и тактики спортивного ориентирования.	11
1.6. Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2
1.7. Основы туристской подготовки.	4
1.8. Зимнее ориентирование, эстафетное ориентирование.	2
1.9. Охрана природы.	2
ИТОГО:	27
2. Практическая подготовка	
2.2. Общая физическая подготовка (ОФП).	207
2.3. Специальная физическая подготовка (СФП).	72
2.4. Техничко-тактическая подготовка (ТТП): <ul style="list-style-type: none"> - отдельные типы рельефа; - измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, проселкам, по лесу различной проходимости; - определение азимута на местности и по карте; - бег с выходом на линейные и площадные ориентиры; - выбор вариантов движения между КП в зависимости от наличия линейных ориентиров, характера растительности, рельефа местности и т.д.; - уход с КП в заранее выбранном направлении; - движение на маркированной трассе с непрерывной ориентацией основных ориентиров и мысленным прокладыванием курса вперед. - упражнение на развитие внимания, памяти; <ul style="list-style-type: none"> - грубое ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами; - точное ориентирование на коротких этапах; выбор простого пути; - принцип планирования дистанций МЖ - 10, 11; - разбор и анализ результатов тренировок и соревнований, ведение дневника тренировок и соревнований; - упражнения на восстановление ориентировки в случае ее потери способы поиска КП; - детальное изучение условных знаков; - внесмасштабные знаки и их изображение на карте; 	117
2.5. Участие в соревнованиях и спорте, оздоровительных лагерях, занятиях на местности.	27
2.6. Углубленный медицинский контроль	6
Всего:	450

**2.13. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ
II года обучения с нагрузкой 540 часов в год**

СОДЕРЖАНИЕ	Кол-во часов
<i>1. Теоретическая подготовка</i>	
1.1. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом	2
1.2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях	2
1.3. Сведения о физиологических основах спортивной тренировки аспекты спортивного ориентирования	2
1.4. Планирование спортивной тренировки и психологические аспекты спортивного ориентирования	6
1.5. Техника и тактика спортивного ориентирования	12
1.6. Правила соревнований по спортивному ориентированию	4
1.7. Основы туристской подготовки	4
ИТОГО:	32
<i>2. Практическая подготовка</i>	
2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)	210
2.2. Специальная физическая подготовка (СПФ)	97
2.3. Техничко-тактическая подготовка (ТТП) <ul style="list-style-type: none"> - движение по азимуту в заданном направлении по открытой легко проходимой местности; - азимутальное прохождение дистанции /небольших/; - способы выхода на КП /коробочка, змейка, параллельным ходом; - сечение рельефа. Основные и вспомогательные горизонталы, их понимание; - ориентирование с использованием крупных форм рельефа; - упражнения на развитие внимания и памяти; - разбор и анализ тренировок и соревнований; - совершенствование ориентирования на маркированной трассе; - эстафетное ориентирование; 	151
2.4. Участие в соревнованиях и спортивно-оздоровительных лагерях, тренировках на местности	44
2.5. Углубленный медицинский контроль	6
ВСЕГО:	540

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
с нагрузкой 630 часов в год, 14 часов в неделю**

Тема занятий	Кол-во часов
<i>1. Теоретическая подготовка</i>	
1.1. Перспективы подготовки юных ориентировщиков на этапе углубленной тренировки	2
1.2. Техника и тактика спортивного ориентирования	5
1.3. Массаж и само массаж	2
1.4. Основы рисовки спортивной карты	4
1.5. Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма спортсмена	2
1.6. Правила соревнований, организация и проведение	2
1.7. Основы гигиены и первая до врачебная помощь	2
ИТОГО:	19
<i>2. Практическая подготовка</i>	
2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)	164
2.2. Специальная физическая подготовка	171
2.3. Техничко-тактическая подготовка	166
- выполнение упражнений на развитие памяти, внимания, беглого чтения карты;	
- разбор и анализ тренировок и соревнований на местности;	
- планирование и постановка тренировочных дистанций для групп МЖ-10-12;	
- тактические приемы прохождения этапов в эстафетном ориентировании;	
- детальное чтение рельефа;	
- ориентирование с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния;	
- бег по азимуту в соревновательном темпе.	
2.4. Участие в соревнованиях и спортивно-оздоровительных лагерях	82
2.5. Углубленный медицинский контроль	6
2.6. Восстановительные мероприятия	12
2.7. Инструкторская и судейская практика	10
ВСЕГО:	630

**2.15. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
720 часов в год, 16 часов в неделю**

Тема занятий	Количество часов
<i>1. Теоретическая подготовка</i>	
1.1. Теоретический разбор и анализ соревнований и тренировок	6
1.2. Техника и тактика спортивного ориентирования	6
1.3. Общие основы методики обучения и тренировки в ориентировании	3
1.4. Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма спортсмена	3
1.5. Психологическая и морально-волевая подготовка спортсмена (повышение умственной подготовки, аутогенная тренировка)	4
1.6. Правила соревнований по спортивному ориентированию	4
1.7. Гигиена спортсмена и первая до врачебная помощь	3
ИТОГО:	29
<i>2. Практическая подготовка</i>	
2.1. Общая физическая подготовка (ОФП).	188
2.2. Специальная физическая подготовка (СФП).	191
2.3. Техничко-тактическая подготовка (ТТП):	174
<ul style="list-style-type: none"> - чтение рельефа на скорости, бег "по горизонтали"; - совершенствование в выборе наиболее рациональных путей движения между КП с учетом различных факторов (соперник, местность); - планирование и постановка дистанций МЖ - 12 - 14; - чтение на местности отдельных форм рельефа и отображение на планшете; Корректировка спортивных карт - техника и тактика ориентирования на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении и в эстафетах; - выполнение упражнений на развитие внимания, памяти карты; - корректировка спортивных карт. 	

2.4. Участие в соревнованиях, спортивно-оздоровительных лагерях, тренировках на местности.	108
2.5. Углубленный медицинский контроль	6
2.6. Восстановительные мероприятия	18
2.7. Инструкторская и судейская практика	6
ВСЕГО:	720

**2.16. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ
5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
810 часов в год, 18 часов в неделю**

Тема занятий	Количество часов
<i>1. Теоретическая подготовка</i>	
1.1. Основы рисовки спортивных карт с лесоплана, топоосновы.	3
1.2. Вычерчивание спортивных карт.	3
1.3. Планирование дистанций соревнований.	6
1.4. Перспективы подготовки ориентировщиков на этапе углубленной тренировки.	2
1.5. Техника и тактика спортивного ориентирования.	4
1.6. Общие основы методики обучения и тренировки в ориентировании.	3
1.7. Правила соревнований по спортивному ориентированию.	3
ИТОГО:	24
<i>2. Практическая подготовка</i>	
2.1. Общая физическая подготовка (ОФП).	213
2.2. Специальная физическая подготовка (СФП).	209
2.3. Техника и тактика ориентирования:	194
-детальное изучение рельефа; -определение крутизны, направления, протяженность склонов; -магнитное отклонение; -анализ результатов тренировки и соревнований; -отработка минимальных потерь времени на КП; -тренировка "памяти карт"; -планирование и постановка дистанций для всех групп; -топографическая корректировка и вычерчивание простых спортивных карт	
2.4. Участие в соревнованиях, спортивно-оздоровительных лагерях, занятиях на местности.	130
2.5. Углубленный медицинский контроль	6
2.6. Восстановительные мероприятия	15

2.7.	Инструкторская и судейская практика	19
	ВСЕГО:	810

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

3.1.1. Теоретическая подготовка

Большое место в подготовке ориентировщика занимает совершенствование теоретических знаний. Уже на первых занятиях новички получают сведения о карте, условных знаках, правилах владения компасов, простейших технических приемах ориентирования. В дальнейшем в подготовке спортсмена много внимания уделяется правилам соревнований, технике и тактике ориентирования. В период спортивного совершенствования одна из задач тренера состоит в том, чтобы сделать своего подопечного активным участником построения тренировочного процесса. С этой целью спортсмен должен познакомиться с методами и средствами спортивной подготовки, закономерностями тренировочного процесса, строением и функциями организма человека, правилами личной гигиены и самоконтроля, режима дня и питания. На образование спортсмена на этом не заканчивается. Большое значение в его морально – волевой подготовке имеют знания, содействующие формированию правильных взглядов на мир в целом и на спортивную деятельность в частности, позволяющие осмыслить значение спорта, сформулировать мотивы занятия спортом и нормы поведения.

Теоретические занятия могут быть организованы в форме бесед, лекций, семинаров, самостоятельной работы с литературой, картами, учебно – методическими пособиями. Одно из главных направлений в беседах с подготовленными ориентировщиками – анализ дистанций, разбор маршрутов участников после соревнований. Сравнение различных вариантов с путями победителей и призеров.

Теоретические знания спортсмен может получать непосредственно на тренировках, когда тренер объясняет цель тех или иных упражнений, добивается осмысленного отношения к ним, помогает анализировать выполнение заданий.

Важнейшее условие успешного овладения теоретическими знаниями – систематичность занятий и постепенное усложнение материала. Хорошую помощь в этом может оказать глубоко продуманный конкретный план теоретической подготовки, составленный с учетом квалификации спортсменов. К сожалению, на практике тренер нередко за 1-2 месяца сообщает новичку все, о чем ведаёт сам, и не знает, как действовать дальше.

И еще раз о творчестве, поскольку для ориентирования этот аспект чрезвычайно важен. Каждый раз при прохождении дистанции спортсмену приходится самостоятельно решать задачи творческого характера. В результате формирование самостоятельности, развитие творческих способностей становится основополагающей задачей, и не только в вопросах техники – тактической подготовки.

3.1.2. Общефизическая и специальная физическая подготовка

Содержание общефизической и специальной физической подготовки в спортивном ориентировании определяется структурой и целевыми функциями соревновательной деятельности.

По своей структуре спортивное ориентирование бегом – это кросс в лесу по пересеченной местности на дистанциях от 2-х до 20 км и планируемым временем нахождения на дистанции от 20 мин до 2-х часов.

Спортивный результат в соревнованиях по ориентированию бегом определяется системой факторов, обеспечивающих достижение высокого спортивного результата. Системный характер этих факторов (структура подготовленности спортсмена) определяется тем обстоятельством, что при исключении любого фактора достижение высокого спортивного результата становится невозможным.

Таковыми факторами в структуре подготовленности являются:

- двигательные качества;
- функциональная подготовленность;
- физическое развитие;
- арсенал техники ориентирования;
- тактическое мышление и тактическая подготовленность;
- психологическая подготовленность.

Поскольку речь идет о системном характере соревновательной деятельности, то в структуре подготовленности все эти факторы

взаимообусловлены и взаимосвязаны, и поэтому можно говорить об интегральной подготовленности спортсменов.

Однако, рассматривая отдельные компоненты подготовленности и говоря о методах и средствах их развития, можно их дифференцировать.

Двигательные качества. Обязательными компонентами этого качества являются: общая выносливость, силовая выносливость, выносливость к бегу в смешанном режиме энергообеспечения, скоростные качества (быстрота и скоростная выносливость), силовые качества, ловкость и координационные способности, гибкость. Ведущим качеством, через которые двигательные качества связаны со спортивным результатом, можно рассматривать выносливость к бегу в смешанном режиме энергообеспечения. Базой для развития этого качества является общая выносливость, т.е. способность сохранять данную скорость бега с умеренной интенсивностью (на уровне аэробного порога). Большое значение имеет скорость бега и скоростная выносливость, поскольку на дистанции часто возникают ситуации, когда для решения тактических задач необходимо обладать этими качествами. Например, бег с общего старта или работа на финише в эстафете. Большое значение при беге по лесу принадлежит такому качеству как ловкость. Впрочем, понятие «ловкость» при беге по лесу более соответствует понятию «координационные способности», а поэтому несет в себе психофизиологический компонент.

Физическое развитие. Под этим термином понимается комплекс морфологических признаков, характеризующих возрастной уровень биологического развития человека. Наиболее важными характеристиками физического развития являются тотальные размеры тела (рост, вес и другие показатели), пропорции тела (тип пропорции, длина тела, длина конечностей и т.д.), конституция состава тела (подкожный жир, общий жир, мышечная масса, костный компонент и др.), состояние свода стопы.

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

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила нижнего пояса	3
Оперативное мышление	3
Выносливость (аэробная)	3
Гибкость	1
Координационные способности	2
Объем зрительной памяти	3

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Функциональная подготовленность. В обеспечении мышечной деятельности участвуют практически все физиологические системы организма. Однако, наибольшее значение имеют такие физиологические системы, как: сердечно – сосудистая, дыхательная, эндокринная, обмен веществ, регуляция теплообмена, зрительный, слуховой и вестибулярный анализаторы. Следовательно, уровни развития перечисленных систем можно рассматривать как компоненты фактора «функциональная подготовленность». Однако, для достижения высокого уровня специальной работоспособности в ориентировании следует выделить систему аэробного энергообеспечения (САЭ), так как уровень развития этой системы является материальной основой практически всех видов выносливости. Интегральным показателем уровня развития САЭ принято считать максимальное потребление кислорода (МПК).

Арсенал двигательных умений и навыков. В условиях соревнований спортсмену приходится применять самые разнообразные двигательные действия. Описать все эти движения не представляется возможным. Основным компонентом данного фактора является техника бега. При этом нужно принять во внимание качество грунта под ногами: асфальтовое покрытие, лесная тропа, лесное бездорожье, болото, песок и проч. Спортсменам приходится преодолевать подъемы и спуски различной крутизны нередко по захламленному лесу, каменистому грунту, по воде и т.д. существенное значение имеют навыки преодоления встречающихся препятствий. Существенно то, что постановка стопы на грунт в каждом шаге имеет элемент случайности, а это предъявляет дополнительные требования к качеству опорно – двигательного аппарата и психомышечной системы.

Одно из условий достижения успеха в занятии спортом – обеспечение высокого уровня физической подготовленности, своеобразного фундамента, на котором строится мастерство спортсмена. Различают общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на воспитание физических качеств, развитие функциональных возможностей организма спортсмена, достижение высокой работоспособности, исправление дефектов телосложения и осанки. С помощью ОФП создаются предпосылки к

максимальному развитию специальной готовности спортсмена, повышению тренировочных нагрузок, росту спортивных результатов. Поскольку общая физическая подготовка ставит своей целью всестороннее развитие, средствами ее служат самые разнообразные физические упражнения: бег, кроссовый бег, гимнастика, упражнения с отягощениями и без них, спортивные игры, плавание, лыжные гонки, гребля, езда на велосипеде. В структуре общей физической подготовки спортсменов ориентировщиков выделяют упражнения, которые напрямую не связаны с целевыми функциями соревновательной деятельности. Они служат целям общего физического развития занимающегося. Эти упражнения преобладают на этапе начальной спортивной подготовки, по мере роста спортивной квалификации доля таких упражнений в структуре подготовки сводится к минимуму, а вырастает количество упражнений, относящихся к специальной физической подготовке.

Задачи **специальной физической подготовки (СФП)** более узкая и заключается в совершенствовании физических качеств, наиболее характерных для спортивного ориентирования, а именно выносливости, силы, ловкости. СФП представляет собой процесс непосредственной подготовки к главным соревнованиям. Ее средствами выступают прежде всего состязания по ориентированию и в легкоатлетических кроссах, беговые тренировки, а также специально – подготовительные упражнения на избирательное развитие групп мышц, участвующих в воспитании выносливости, силы, быстроты, ловкости.

Развитие специальной физической подготовленности во многом связано с участием в различных контрольных состязаниях, которые, помимо всего прочего, позволяют решать задачи волевой, технической и тактической подготовки. В то же время одна из самых распространенных ошибок – насыщение спортивной подготовки чрезмерным количеством ответственных соревнований, в том числе прикидок, просмотров, отборов, что способствует перенапряжению и истощению духовных сил спортсмена.

Система специальной физической подготовки включает два вида упражнений: 1) бег по пересеченной местности на уровне анаэробного порога (на пульсе 10 % ниже максимального), 2) упражнения со статодинамической нагрузкой на мышцы ног. В ориентировании такими упражнениями могут быть: ходьба в подъем (желательно с грузом) широким шагом до полного утомления мышц, медленный бег по болоту, по песку, по снегу или по воде, также до полного утомления мышц.

Упражнения первой и второй группы не должны сочетаться в одной тренировке. Это обусловлено основными законами адаптации на клеточном уровне.

Развитие выносливости.

Выносливость – важнейшее качество ориентировщика. С одной стороны, она необходима для достижения высоких спортивных результатов, а с другой – помогает переносить большие тренировочные нагрузки и быстро восстанавливать силы в период между тренировками и соревнованиями. В спортивной практике различают общую и скоростную выносливость.

Общая выносливость – способность выполнять длительную мышечную работу сравнительно невысокой интенсивности (например, при скорости бега у начинающих спортсменов в пределах 10 км/час). Проявление общей выносливости во многом зависит от техники бега и способности спортсмена «терпеть», т.е. проявлять волевые усилия при появлении утомления.

Для ориентировщиков главную роль играет общая выносливость, так как на соревнованиях приходится работать в основном в аэробном режиме.

Для начинающих спортсменов общая выносливость имеет особое значение. Над чем бы спортсмен ни работал, количество и качество выполнения упражнений будут в значительной степени зависеть от уровня его выносливости. Поэтому на первом этапе подготовки основное внимание уделяется повышению общей работоспособности. В частности, это достигается постепенным повышением числа тренировочных занятий до 4-5 в неделю, увеличением их продолжительности до 2 – 2,5 ч в занятии.

Большое значение для постепенного приспособления к нагрузкам на выносливость имеет последовательность используемых беговых средств. Начинать рекомендуется с увеличением объема медленного бега, постепенно доводя его до 40-60 мин в кроссовой тренировке. Скорость бега должна быть небольшой, легкодоступной. Не следует разрешать увеличивать скорость, лучше увеличить время бега. В последующем можно перейти к другим видам беговых тренировок.

Для воспитания выносливости применяются три основных метода (метод непрерывного длительного бега в равномерном или переменном темпе; метод прерывного бега, когда бег на отдельных отрезках сменяется паузами отдыха; соревновательный метод), которые подразделяются на множество разновидностей.

Метод непрерывного длительного бега. Тренировки проводятся на достаточно длинных дистанциях. При этом главная задача спортсмена заключается в правильном распределении сил на дистанции. Если скорость в конце тренировки резко снижается, можно считать, что задание не выполнено. У этого метода имеются следующие разновидности.

1. *Равномерный длительный бег* (1-3 ч) при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 130-150 уд/мин.

2. *Длительный кроссовый бег* (1-2 ч) при ЧСС 155-165 уд/мин.
3. *Темповый кроссовый бег* (20 мин – 1 ч) при ЧСС 165 – 175 уд/мин.
4. *Длительный кроссовый бег в переменном темпе*, как и предыдущий метод, развивает аэробные и анаэробные возможности организма.
5. *Фартлек* (в переводе на русский – «игра скоростей»). По утверждению известного шведского тренера Г. Холмера, давшего название этому методу тренировки, фартлек в какой – то степени имитирует поведение молодых животных, которые в избытке энергии часто затевают своеобразную игру: быстрый кратковременный бег сменяется короткой паузой отдыха, после чего следует новый рывок, и все повторяется сначала. Содержание и продолжительность занятий зависят от уровня тренированности спортсмена, свободного времени и периода подготовки. Одно из главных условий – чередование разнообразной по времени и интенсивности нагрузки. Фартлек обладает всеми достоинствами кроссового бега и при правильной организации тренировки предъявляет довольно высокие требования к спортсмену. Метод непрерывного длительного бега имеет ряд преимуществ, в их числе благотворное влияние кроссового бега на психику спортсмена и на развитие сердечно – сосудистой системы. Метод значительно уменьшает опасность перетренировки и одновременно позволяет вырабатывать экономную технику, умение хорошо расслабляться.

Метод прерывного бега объединяет множество разновидностей, существенно отличающихся друг от друга, но имеющих и некоторые сходные принципы. По своему воздействию это вид тренировки носит аэробно – анаэробный характер. В моменты нагрузки в организме происходит накопление кислородного долга, однако интервалы отдыха подбираются таким образом, что в перерыве между нагрузками кислородный долг погашается. А подобная работа, как известно, сходна с деятельностью ориентировщика на дистанции.

Распространенный вид прерывной тренировки – *интервальный бег*. Интервальная тренировка – одно из лучших средств, помогающих сердцу приспособиться к работе на выносливость. Следует подчеркнуть, что интервальная тренировка – очень сильное средство; чрезмерное увлечение ею при недостаточном контроле небезопасно для здоровья. К отрицательным сторонам интервальной тренировки относятся ее монотонность и однообразие, которые угнетающе действуют на психику спортсмена. Другой недостаток: состояние, достигнутое этим методом, невозможно удержать продолжительное время. Чтобы избежать указанных недостатков, наряду с интервальной тренировкой следует

применять и другие методы, развивающие выносливость. Это позволяет создать благоприятное психологическое разнообразие и использовать наиболее сильные стороны каждого из методов, что наилучшим образом приспособливает организм к длительной деятельности разного характера.

Развитие силы

Всесторонне развитая мускулатура необходима представителям любого вида спорта, в том числе и ориентировщикам. Установлено, что мышцы бегуна действуют более эффективно, если пропорционально развита мускулатура всего тела. Поэтому в начальном периоде спортивной подготовки необходимо развивать все основные группы мышц. Подготовленные спортсмены основное внимание уделяют развитию силы мышц, принимающих участие в выполнении беговых упражнений. Более того, квалифицированный ориентировщик должен стремиться повышать свою **относительную силу**, которая выражается отношением силы к весу спортсмена. Чем меньше вес спортсмена и больше его сила, тем легче ему передвигаться. Поэтому *силовая подготовка ориентировщика должна быть направлена на максимальное увеличение силовых качеств, при минимальном повышении веса тела.*

Основными средствами в воспитании силы служат силовые упражнения с различного рода отягощениями, а также с преодолением собственного веса партнера. Эффект дополнительного отягощения вызывают также прыжки и упражнения в искусственно усложненных условиях – бег в гору, по снегу, заболоченному грунту, песку. Которые применяются на специально – подготовительном этапе.

Наиболее типичные упражнения с преодолением собственного веса – приседания и прыжки на двух и одной ноге, подтягивания в висе, отжимания в упоре лежа, выдерживание «угла» в висе или сидя на полу. Таким же характером нагрузки обладают упражнения с партнером – переноска, сопротивление, перетягивание, приседания, наклоны.

Для ориентировщиков наиболее важна **силовая выносливость**, т.е. способность продолжительное время проявлять оптимальные усилия. Для воспитания силовой выносливости применяется метод повторных усилий, при котором упражнение повторяется до значительного утомления. При этом соблюдаются следующие пропорции: небольшие отягощения и большое количество повторений.

Развитие ловкости и гибкости

Ловкость – чрезвычайно важное качество для ориентировщика, которое помогает ему на протяжении всей дистанции. Во время бега по лесу спортсмену приходится то и дело уклоняться от ветвей,

перепрыгивать через упавшие стволы деревьев, лавировать в чаще, карабкаться по кручам, прыгать с камня на камень. Неуклюжий человек теряет гораздо больше времени и сил на преодоление этих препятствий, чем обладающий ловкостью спортсмен. Отсюда необходимость планировать в тренировочном процессе упражнения, направленные на развитие ловкости. Наиболее распространенные средства воспитания этого качества – спортивные игры, единоборство, гимнастические упражнения, акробатика.

Гибкость необходима спортсменам, чтобы выполнить движения с большей легкостью, быстротой и эффективностью, а также скорее овладеть рациональной техникой. В ориентировании гибкость – довольно важное качество, особенно для начинающих спортсменов. Под влиянием постоянных беговых нагрузок у многих ориентировщиков появляются болезненные ощущения в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Специальные упражнения на гибкость улучшают подвижность в суставах, положительно влияют на длину и эластичность связок, сухожилий и мышц. Тренировать гибкость можно во время утренней зарядки, на разминке или на занятиях по ОФП. Между упражнениями на растягивание целесообразно выполнять упражнения на расслабление.

3.1.3. Техничко - тактическая подготовка

Структура подготовленности спортсменов – ориентировщиков включает наряду с факторами физической подготовленности, следующие факторы:

- техническая подготовка;
- тактическая подготовленность и тактическое мышление;
- психологическая подготовленность.

Техническая подготовка ориентировщика складывается из двух компонентов – техники бега и арсенала техники ориентирования.

Основы техники бега. Бег относится к циклическим видам спорта, причем циклом движения является двойной шаг. У ориентировщиков цикличность движений, количество фаз и их последовательность то же, что и у легкоатлетов. Однако, поскольку на дистанции постоянно встречаются разнообразные препятствия и неровности почвы, содержание отдельных фаз несколько изменяется. Поэтому ориентирование, как и кроссовый бег, принято считать ситуационным видом спорта, характеризующимся нестандартными условиями. Преодолевая пространства, покрытые различной растительностью, луга, болота, подъемы и спуски разной крутизны, огибая встречающиеся на

пути препятствия, спортсмен ежеминутно производит нестандартные движения. Ориентировщик должен располагать значительным «набором» двигательных действий, освоенных в процессе тренировки: чем быстрее он выбирает определенное движение, тем выше конечный результат. Часто возникают совершенно неожиданные ситуации, когда необходимо выполнить движение, ранее не применявшееся.

Ориентировщик должен обладать хорошей кроссовой подготовкой и большим опытом бега по лесу, болоту, каменистому грунту, горам.

Техника бега в кроссе индивидуальна. Главное – обеспечить правильное соотношение между наибольшей скоростью и максимальной экономией усилий. Наилучшие результаты дает короткий экономичный шаг.

Наиболее распространенная ошибка – бег длинным шагом, который не вырабатывает чувства равновесия на различных, порой тяжелых, участках трассы. Неопытный ориентировщик, как правило, начинает соревнования в высоком темпе и бежит длинным шагом. В дальнейшем, снижая скорость, он укорачивает шаг, следовательно, нарушает ритм и резко ухудшает результат в беге.

Кроссовая тренировка занимает большое место в подготовке ориентировщика. Технику бега обычно изучают в трех вариантах:

- 1) бег в гору быстро, под гору – средне;
- 2) бег в ровном темпе в гору и с горы;
- 3) бег с горы быстро, в гору - средне.

Бегут в гору укороченным шагом, колени поднимают повыше, энергично работают руками. Чем круче гора, тем короче шаг и выше подъем коленей. На одном из главных участков пересеченной местности – вершине подъема – спортсмены обычно произвольно уменьшают скорость. Вместе с тем очень важно уметь сохранить ее или даже увеличить.

Редко увидишь спортсмена, обладающего хорошей техникой бега со склона. Главный недостаток этого – стремление быстрее достигнуть подножия за счет увеличения длины шага. При таком беге надо держаться собранно. Основная нагрузка приходится на колени и мышцы нижней части ног, руки почти не работают. Постановка стопы с пятки на носок позволяет в любой момент затормозить на крутом склоне. Для увеличения скорости бега при открытом безопасном спуске нужно свободно «уронить» руки и наклониться больше вперед. При этом надо быть особенно внимательным.

Переход со склона на равнину также требует мобилизации технических и волевых возможностей спортсмена. Если соревнования проводятся на сильно пересеченной местности, необходима определенная настройка сознания на трудную работу.

Бег по болотам занимает значительное место в соревнованиях по ориентированию и требует хорошей силовой подготовки, умения владеть сменой ритма и темпа. Наиболее эффективен укороченный шаг. Не надо стремиться бежать по болоту в силовой манере. Тренироваться в беге по болоту рекомендуется раз в неделю на всех этапах весенне – летней подготовки.

Арсенал техники ориентирования. В структуре этого фактора можно выделить три уровня: 1) – элементарные действия (элементы техники), 2) - технические приемы, 3) – способы ориентирования.

Основными элементами техники ориентирования являются: опознавание ориентиров на местности, сопоставление условного знака или совокупности условных знаков на карте с объектами на местности, измерение расстояний на карте и на местности, определение сторон горизонта и направления на север и др.

К числу основных приемов ориентирования можно отнести чтение карты на бегу, образное представление местности по изображению на карте, определение направления движения, сопоставление карты и местности, непрерывный контроль своего местонахождения (точки на карте).

Основными способами ориентирования можно считать: бег по точному азимуту, бег по направлению (грубому азимуту), по направлению с чтением карты, по ситуации, по линейным ориентирам, бег «в мешок», с упреждением и др.

В структуру техники ориентирования входят также технико – вспомогательные действия: отметка на КП, использование легенд КП, способы держания компаса и карты и др.

Следует отметить, что в зависимости от условий выполнения технических приемов и способов ориентирования в каждом из них можно выделить несколько уровней, например, сопоставление карты с местностью, стоя на месте, во время движения шагом, во время бега с разной скоростью по дороге или по густому лесу.

Тактическая подготовленность и тактическое мышление. Тактическому мышлению спортсмена присущи все особенности процессов мышления. В процессе мышления человек отражает в своем сознании объективный мир, уясняет отношения и закономерные связи

между предметами и явлениями действительности. Можно отметить такие особенности мышления человека: мышление всегда носит опосредованный характер, т.е. оно опирается на имеющиеся у человека знания и жизненный опыт, исходит из «живого созерцания», но не сводится к нему, всегда отражает связи и отношения в словесной форме, неразрывно с фактической деятельностью.

Тактическое мышление в спорте, в том числе и в ориентировании, сравнивают с оперативным мышлением в ряде видов трудовой деятельности, например, деятельностью оператора, водителя автомобиля и т.п.

Интегральными показателями тактической подготовленности спортсмена ориентировщика можно считать скорость выбора варианта движения между КП и оптимальность выбранного варианта с точки зрения быстроты и надежности нахождения КП.

Компонентами тактической подготовленности являются специальные знания и специальные способности (умения). Специальными будут знания целесообразности и эффективности использования конкретного технического приема или способа ориентирования в различных условиях соревновательной борьбы, знания об изменении скорости бега по различной местности, знания слабых и сильных сторон своей подготовленности и подготовленности основных соперников и т.д.

К числу умений относится способность к регулированию информационного потока, т.е. оптимальное соотношение между скоростью бега и надежностью ориентирования. Эта надежность обусловлена необходимым и достаточным количеством информации, получаемой при чтении карты.

Психологическая подготовленность.

Психологическая подготовленность спортсменов ориентировщиков определяется теми психологическими качествами, которые необходимы спортсменам для надежного и безошибочного прохождения дистанции соревнований. В психологии выделяют: психические процессы, свойства личности и психические состояния.

Психические процессы можно описать системой понятий: перцепция, мышление, воля и аффект. Системообразующим фактором здесь является сознание, которое в свою очередь, включает в себя понятия память и внимание. Очевидно, что все психические процессы, так или иначе, определяют успешность в ориентировании. Психологические исследования в сфере спортивного ориентирования направлены на определение количественных параметров психических процессов,

своих наиболее успешным ориентировщикам, и эти параметры рассматриваются как модельные.

Свойства личности характеризуют человека как личность. В структуру личности в психологии обычно включают: темперамент, характер, способности, направленность.

Считается, что темперамент обусловлен типологическими особенностями свойств нервной системы и задан генетически. Темперамент лежит в основе психологической структуры личности, но, в то же время личность формируется, развивается и проявляется в различных социально обусловленных видах деятельности (в том числе и в спорте). Для достижения высоких результатов в том или ином виде спорта отдельные компоненты личностных особенностей имеют ведущее значение, например, психологическая устойчивость. Это одно из наиболее важных свойств личности спортсмена ориентировщика, поскольку результат в соревнованиях определяется внешними и внутренними условиями, которые влияют на эмоциональную сферу личности. Основным параметром этого свойства можно считать объективность оценки ситуации и соразмерность эмоциональных реакций при подготовке к старту и в процессе соревнований.

Психические состояния. В ряду психологических качеств, состояния занимают промежуточное положение между психическими процессами и свойствами личности. Считается, что эти кратковременные изменения состояния сознания, вызывают отклонения в психических процессах и свойствах личности от обычных параметров, свойственных человеку в нормальном состоянии. В процессе соревнований спортсмен переживает различные состояния, обусловленные ответственностью за результат и степенью интеллектуального риска. В большинстве случаев именно психические состояния служат причиной больших и малых ошибок в соревнованиях по ориентированию, которые влияют на результат участника в соревнованиях. Задачей психологической подготовки спортсменов является изучение собственных психических состояний, возникающих в типичных условиях соревновательной обстановки, их учет и избегание ситуаций вызывающих эти состояния, а также возможность их коррекции, например, с помощью различных, специально подобранных методик саморегуляции.

3.1.4. Приемы и методы повышения умственной работоспособности

При преодолении дистанции на соревнованиях по ориентированию в каждом конкретном случае правильное решение принимается на основе

рационального мыслительного процесса. Как не парадоксально, но абсолютное большинство спортсменов не обращают внимания на возможность развития умственной работоспособности.

Умственная работа отличается от физической прежде всего тем, что она требует относительно небольших энергетических затрат, но она также может быть тренируема и подчиняется закону адаптации.

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

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

1. Рациональный режим дня, отдыха, сна.
2. Постоянная интенсивная умственная работа, чередуемая с занятиями более низкой интенсивности.
3. Обязательные периодические экстремальные усилия в умственной работе до глубокого утомления с последующим восстановлением.
4. Регулярные тренировки мыслительной деятельности должны начинаться с раннего возраста и продолжаться до конца занятия спортивным ориентированием.
5. Виды тренинга: запоминание текстов, цифр, стихов, спортивных карт, решение различных интеллектуальных задач (математических, игровых, специальных), кроссвордов, криптограмм и т.п.
6. Рациональное и полноценное питание. Интеллектуальная деятельность более продуктивна, если питание отвечает следующим требованиям: полноценности, сбалансированности и оптимальности. Поэтому рацион питания спортсмена-ориентировщика должен быть достаточно калорийным. В общем количестве потребляемых калорий (не более 3000 - 3500 ккал в сутки) доля белков должна составлять 18-22 %, жиров - 15 - 18 %, углеводов - 55 - 60 %. Спортсмену ориентировщику достаточна обыкновенная, разнообразная пища. Более полноценным питание будет при употреблении свежих овощей и фруктов, зерновых изделий, мяса, рыбы, птицы, молока, бобовых (горох, бобы), соков без добавления сахара, киселей.

При питании в день соревнований рекомендуется быстроусвояемые,

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

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

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

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

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

Необходимо строго соблюдать основные принципы применения фармакологических средств:

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

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

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

3.1.5. Основные понятия в спортивном ориентировании

Чтобы хорошо ориентироваться на незнакомой местности, знать, где находишься, уметь выбрать лучший путь и пройти к намеченной цели, нужно регулярно упражняться с картой и компасом, тренировать зрительную память и наблюдательность. Рассмотрим основные "секреты", помогающие быстро и уверенно передвигаться по незнакомой местности.

Условные знаки. Познание секретов ориентирования начинается с изучения и запоминания условных знаков. Они во многом аналогичны знакам топографических карт. Для изображения местности, обозначения объектов ориентирования, характеристики условий видимости и передвижения на спортивных картах используется более 100 условных знаков. Чтобы "читать" карту, необходимо выучить условные знаки - азбуку карты. Спортивные карты в стране выполняются на основе таблицы условных знаков ISOM-2002, которые составлены Международной федерацией ориентирования (ИОФ). Условные знаки - семицветные: черного, серого, коричневого, голубого, зеленого, желтого и красного (фиолетового) цвета. Знаки спортивных карт очень наглядны и в большинстве своем напоминают форму изображаемых ими предметов (вид сверху или сбоку). В них можно разобраться без посторонней помощи.

Спортивная карта - хрестоматия для ориентирования, с ее помощью можно представить характер и особенности местности. Спортивная карта посредством условных знаков дает форму и контуры застроенных территорий, расположение отдельных строений, изгородей, навесов, кормушек, колодцев, мостиков и др. На карте нанесены все пути сообщения. Условные знаки дорог и троп показывают, где и в каком направлении на местности они проходят, по каким из них можно проникнуть в самые глухие уголки леса или выйти к намеченной цели, обойдя болота и овраги, затерянные в гуще леса. По карте можно определить рельеф, увидеть, где находятся просеки, вырубки, лес, поляны, болота, озера, ручьи, но для этого нужно научиться "читать" карту, по совокупности условных знаков уметь создавать картину окружающей природы. Помимо точного взаимного расположения объектов спортивная карта позволяет определять расстояния. Для этого достаточно измерить его на карте и знать масштаб карты.

Компас. Научиться пользоваться компасом нетрудно. Но компас, как правило, наилучшим помощником в ориентировании становится вместе с картой. В спортивном ориентировании пользуются специальными жидкостными компасами. Они позволяют быстро и просто взять с карты нужное направление и двигаться по местности по выбранному азимуту.

Жидкость в ампуле компаса обеспечивает требуемую устойчивость стрелки компаса даже при беге. Пластина компаса имеет лупу для чтения насыщенных участков карт и шкалы для угловых и линейных измерений на картах.

Узнав условные знаки, разобравшись в том, что такое спортивная карта, и имея компас, можно начинать осваивать технику ориентирования: выработать умение ориентировать карту, сличать ее с местностью и местность с картой.

Ориентирование карты. Оказавшись в незнакомой местности, прежде всего нужно сориентировать карту: её устанавливают так, чтобы линии север-юг на карте имели одинаковое направление со стрелкой компаса. Верх карты должен находиться в том же направлении, куда указывает северный конец стрелки компаса. После ориентирования карты все объекты, изображенные на ней, будут в полном соответствии с объектами местности. После этого можно приступать к "чтению" карты - сопоставлять местность с картой и карту с местностью.

"Чтение" карты. Умение быстро читать и правильно понимать карту - сложный технический навык. Читают карту только в сориентированном положении и только по ходу, т.е. в направлении движения. Особенность спортивных карт - читаемость с любого направления и даже "вверх ногами". Учиться чтению карт лучше всего на местности с хорошей обзорностью, в движении по дорогам или просекам, а также при азимутном ходе. Движение "по большому пальцу" - большой палец левой руки, держащей карту, направлен по линии движения, а ноготь фиксирует местоположение ориентировщика в данный момент - существенно облегчает процесс чтения карты, особенно новичкам. При чтении карты все ориентиры подразделяют на точечные, линейные и площадные. К точечным относятся объекты, изображаемые немасштабными условными знаками (камни, ямы, родники, группы деревьев и т.п.). У линейных ориентиров - дороги, тропы, просеки, канавы, границы леса и вырубок, овраги, промоины - протяженность превышает их ширину. Площадные ориентиры - пруд, озеро, поляны, вырубки, лес, большие холмы, доли, склоны. Точечные и линейные ориентиры воспринимаются проще, так как в большинстве своем требуют восприятия на плоскости. Рельеф местности невозможно воспринимать без развития объемно-пространственного мышления, он наиболее сложен при чтении карты. Важную роль при чтении карты играет "память карты", т.е. способность быстро запечатлевать и сохранять образ карты или местности. "Память карты" позволяет реже обращаться к карте, меньше тратить времени на сличение ее с местностью при определении своего стояния, выборе пути.

Движение по азимуту. Чтобы выдержать на местности азимутный ход,

определенный компасом, необходимо периодически делать "проверку" - засечку ориентиров по направлению движения. Для этого требуется научиться фиксировать взглядом возможно более далекий ориентир и пытаться не выпускать его из поля зрения при движении. Это точный азимутный ход. Но бывает и приближенное, грубое азимутное движение по крупным площадным или линейным ориентирам, при движении в "мешок" (к пересечению двух линейных ориентиров). Говоря об азимутном движении, нельзя не сказать о движении с упреждением. Смысл его заключается в том, что движение планируется не в точку, а с заведомым отклонением в ту или иную сторону. Обычно это делается для выхода на линейный ориентир, чтобы затем продолжить по нему движение к цели. При азимутном движении на расстояние больше 200 м. не надо забывать о карте. Необходимо тщательно следить за местностью, пройденным расстоянием; периодически, желательно по памяти, сопоставлять местность с картой, чтобы всегда знать свое местонахождение. "Азимутное чутье" приходит после многочисленных тренировок в течение нескольких лет.

Измерение расстояний. Расстояния измеряются по карте и на местности: на карте - на глаз или по шкале планки компаса, на местности - на глаз, по времени движения и подсчетом пар шагов. Самые точные измерения на карте - линейкой компаса, на местности - парами шагов. Пройденное расстояние можно контролировать по основным ориентирам, встречающимся на пути движения. Контроль расстояний счетом пар шагов требует предварительной подготовки, при которой оценивается длина пар шагов в разных условиях передвижения; по дороге, лесу, в гору, под гору, по пересеченной местности, бегом, шагом и т.д. Для определения длины пары шагов отмеряются и проходятся участки в сто метров или между ориентирами в соответствии с картой.

Движение по цепочке ориентиров. Придерживаясь надежных и легко опознаваемых на местности ориентиров, можно пройти к намеченной цели. При таком способе передвижения нужна техника ориентирования: сличение карты с местностью, владение компасом и измерение расстояний. Основное требование такого движения - связь карты с местностью. Потеря ориентировки (точки своего местонахождения) может доставить много неприятных минут: придется найти новый надежный ориентир и "привязаться" к карте. Чтобы этого не случилось, реализуя путь по цепи ориентиров, необходимо постоянно следить по компасу за направлением линейных ориентиров и за азимутом при пересечении площадных ориентиров. В этом случае не будет ошибок и "соскальзываний" на неверный

путь, который может быть отмечен на местности ориентирами, аналогичными и подобными выбранным для движения.

Выбор пути. Самая трудная, но в то же время и самая захватывающая проблема в ориентировании - выбор пути. Умение выбрать путь, цепочку опорных ориентиров - основной технический прием, которым следует овладеть, чтобы называться ориентировщиком. На выбор пути влияют многие субъективные и объективные факторы, но важнейшим является способность выделять и запоминать ориентиры-привязки, к которым относятся, как правило, крупные линейные и площадные ориентиры и особо выделяющиеся точечные. Ориентиры-привязки определяются по карте, и выход на них не требует больших физических затрат и высокоточной техники ориентирования. Ориентиры-привязки, расположенные поперек движения, называют тормозящими, вдоль выбранного пути и за целью движения - ограничивающими. Правильно выбранные ориентиры-привязки исключают частое обращение к карте при движении, сокращают продолжительность ее чтения, облегчают запоминание карты, обеспечивают быстрый контроль местонахождения, позволяют использовать "грубое" ориентирование без боязни ошибиться. По какому пути следует двигаться? Однозначного ответа дать невозможно, нельзя составить и полный перечень примеров для обучения. Он может быть прямым - по азимуту, обходным - по цепи ориентиров, или, как чаще бывает, комбинированным. Наикратчайший путь по прямой не всегда наилучший. Зачастую движение происходит обходным путем. При выборе пути действуют два противоположных фактора: надежность и время. Надежность обеспечивается выбором ориентиров-привязок, временные затраты зависят от числа выбранных ориентиров-привязок, от удлинения пути, создаваемого выбранными ориентирами-привязками, по отношению к прямой, соединяющей исходную и конечную точки движения, от условий передвижения между ориентирами-привязками, от беговой проходимости местности и от техники ориентирования самого ориентировщика. Всегда после обдумывания имеется один наиболее разумный выбор.

"Секреты" ориентировщика.

1. Не превышать скорость передвижения. У каждого человека в зависимости от его физической и технической подготовки существует своя "критическая" скорость. При превышении ее быстро наступает утомляемость, пропадает четкость чтения карты, ухудшается техника ориентирования и даже теряется контроль за направлением движения.

2. Перед уходом с точки своего стояния нужно задать себе вопрос: "Что является ориентиром-привязкой у конечной точки маршрута?" и ответить на него - определить ориентир, от которого будет сделан выход на цель движения, и установить по карте путь к нему.
3. Если с первого захода не удалось попасть в конечную точку движения, то не нужно метаться из стороны в сторону, необходимо внимательно осмотреть вокруг местность, уточнить легенду (пиктограмму) КП. Если есть уверенность, что "привязка" взята правильно, нужно повторить заход. Если была сделана ошибка, то необходимо выйти к новой привязке и сделать заход от нее.
4. Допустив ошибку и потеряв время, не нужно пытаться за счет ускорения процесса ориентирования наверстать упущенное время. Надо вспомнить о "критической" скорости.
5. При решении ориентировочных задач не нужно отвлекаться от спокойного и терпеливого размышления, не прислушиваться к советам прохожих, зрителей и соперников.

3.1.6. Разминка перед стартом

Современное спортивное ориентирование характеризуется возрастающей скоростью передвижения, интенсивностью действий, нередко на фоне значительного физического перенапряжения и постепенно развивающегося утомления. Вследствие этого мышцы спортсмена становятся недостаточно эластичными, вязкими и потенциально «готовыми» к травме. Возросшее количество травм у ведущих ориентировщиков в последние годы побудило к поиску методов предупреждения и профилактики травм.

С целью поиска наиболее эффективных средств предупреждения травм известный шведский специалист Экстранд длительное время изучал причины их появления. Оказалось, что в 50% случаев причиной возникновения травм задаются: недостаточность эластичности (жесткость) мускулатуры; недостаточная (ограниченная) подвижность в суставах; неполное восстановление после травмы; отсутствие необходимого уровня тренированности.

Проведенные им исследования средств разминки показали, что они не обеспечивают в достаточной мере подготовку мышц и суставов спортсмена к выполнению двигательных действий в условиях современной тренировки и соревнований. Опираясь на полученные данные, Экстранд разработал рекомендации, направленные на предупреждение травм. Их смысл

заключается в том, чтобы в разминке перед тренировкой или соревнованием наравне с традиционными беговыми упражнениями спортсмены выполняли упражнения на напряжение-растягивание. Способ выполнения этих упражнений был назван «стретчинг» (от английского слова «растягивание-напряжение»). Здесь напряжение конкретных мышц сменяется обязательным незначительным расслаблением, то есть предложенные им упражнения приводят в состояние напряжения, расслабления, растягивания мышц, обеспечивающие двигательные действия в процессе тренировки или соревнования. Благодаря этому улучшается эластичность и сохранительная способность мышц.

Разминка (комплекс подготовительных упражнений), являясь неотъемлемой составной частью тренировочного процесса, способствует каждому занятию на протяжении всей жизни спортсмена. И в этой обыденности возникает такая ситуация, когда сама по себе стереотипно проводимая разминка становится настолько привычной, что как бы отходит на задний план, "выпадает" из общего тренировочного процесса.

Правильной организации и подбору упражнений в разминке перед тренировкой или соревнованиями следует уделять большее внимание в каждом конкретном случае, учитывая функциональное состояние спортсмена, погодные условия, особенности проведения соревнования.

Приведем два примера разминок, учитывающих погоду.

"Статическая" разминка для жаркой погоды, при температуре воздуха выше +15, и "динамическая" разминка для прохладной погоды.

Разминка по времени не должна превышать 25-35 мин. Перед стартом следует отдохнуть 8-10 мин.

3.1. 7. Содержание "статической" разминки.

Медленный бег 800-1000 м 5-8 мин

Упражнения на месте «стретчинг» 5-10 мин.

Беговые упражнения 2-3 x 30-50 м в спокойном темпе.

Упражнения на месте «стретчинг» 5-10 мин

Беговые упражнения 2-3 x 30-50 м с интенсивностью 80%.

Ускорения 2-3 x 100-200 м с интенсивностью 80-90%.

Отдых 8-10 мин.

3.1.8. Содержание "динамической" разминки.

Медленный бег 1000-1200 м 10-12 мин.

Упражнения на месте «стретчинг» 15-20 мин.

Беговые упражнения 3-4 x 30-50 м.

Ускорения 2-3 x 50-100 м с интенсивностью 80%.

Отдых 5 мин.

Беговые упражнения 3-4 x 20-30 м.

Ускорения 2-3 x 100-150 м с интенсивностью 90%.

Отдых 8-10 мин

3.1.9. "Стретчинг".

Методика выполнения упражнений следующая:

8-10 сек напряжение, 2-3 сек расслабление, 8-10 сек растягивание.

Амплитуда упражнений может увеличиваться с сохранением мышц в напряженном состоянии до 20-30 сек.

Спортсмены, приобретая опыт разминки этим способом, могут самостоятельно определять продолжительность разминки той или иной мышцы.

1. Напряжение: сжатие в вытянутых вперед руках какого-то предмета — мяч, камень, и т.д.

Расслабление.

Растягивание: зацепившись руками сзади посыл туловища вперед.

2. Напряжение: согнутую в колене ногу взять рукой, и, сохраняя равновесие, давить сильно вниз, стремясь к вытягиванию.

Расслабление.

Растягивание: взяв за носок согнутую ногу назад, тянуть с максимальным усилием назад в вверх, отклоняя верхнюю часть туловища назад.

3. Напряжение: ногу, находящуюся на земле, напрягать от бедра вниз.

Расслабление.

Растягивание: выталкивание спины вперед, попеременно меняя ногу.

4. Напряжение: стоя на коленях в отклоняясь назад, напрягать мышцы бедра, сопротивляясь падению назад. Состояние напряжения увеличивается, если руки будут находиться вдоль туловища. Носки отведены назад.

Расслабление.

Растягивание: стоя на коленях, руками опереться о землю за ногами. Поднимание бедра вверх.

5. Напряжение: стоя на одном колене, вторая нога вытянута вперед, корпус слегка наклонен вперед, нажимать на пятку.

Расслабление.

Растягивание: с помощью партнера заданное время удерживать туловище наклоненным вперед.

6. Напряжение: одна нога стоят на земле, слегка согнутая в колене, туловище слегка наклонено вперед. Вторая нога выпрямленная стоит на пятке на табурете или предмете. Нажимание пяткой с максимальными усилиями.

Расслабление.

Растягивание: спина прямая, наклоны верхней части туловища вперед.

7. Напряжение: ноги, слегка согнутые в коленях, нажимать в направлении пяток с максимальными усилиями.

Расслабление.

Растягивание: ноги выпрямить в коленях, максимально наклонить вперед туловище.

8. Напряжение: стоя на внутренних сторонах стопы, ноги шире плеч. Напряжение ног внутрь.

Расслабление.

Растягивание: ноги максимально расставлены врозь, слегка наклонить туловище вперед.

9. Напряжение: правая нога отведена в сторону, стоит на внутренней стороне стопы. Нажимание внутрь и наружу.

Расслабление.

Растягивание: выставленную в сторону прямую ногу вытянуть в сторону, туловище прямое.

10. Напряжение: стоя на носках опереться руками о стенку или дерево.

Расслабление.

Растягивание: в наклоне опереться о стенку или дерево, стопы на полу.

11. Напряжение: в положении одна нога на шаг назад на высоте плеч опереться о стенку. Нажимать вниз на пятку сзади стоящей ноги.

Расслабление.

Растягивание: корпус в бедра наклонять вперед. Сзади стоящую ногу выпрямить и напрячь.

12. Напряжение: зацепившись носками ног за упор в положении сидя тянуть носки на себя с максимальным усилием.

Расслабление.

Растягивание: сесть на ноги, носки ног вытянуты, прижимать корпусом пятки к земле.

13. Напряжение: опереться спиной о стенку, ноги слегка согнуты в коленях. Руки препятствуют выпрямлению туловища к стенке.

Расслабление.

Растягивание: опираясь спиной о стену, в полуприседе наклонить туловище к коленям.

3.1.10. Советы по тактико – техническому мастерству от Н.Довженко

Каждый ориентировщик должен иметь свою систему тактико-технических навыков:

1. Компас, карту и карточку лучше носить в левой руке, (снизу-вверх - карточка на шнурке, карта, компас). Правая рука свободна для хватания за деревья на спусках, для отбивания веток и т.д. Здесь правда есть свои трудности.

1.1. Неудобно разворачивать и сворачивать карту. Такие ситуации возникают когда легенды крепятся на карту (а они на крупных соревнованиях всегда крепятся на карту). Тут можно посоветовать использовать компас на палец, а не компас-плату.

1.2. Исключения составляют электронные карточки, их намного удобней носить в правой руке.

2. Компас должен постоянно находиться на карте.

2.1. Стрелка компаса должна находиться на 1 см левее линии перегона, чтобы не упускать ориентиры левее красной линии. Проблемы возникают с компасом на плате, приходится отсекать ориентиры глазами, при беге с компасом на пальце, он просто передвигается. Стрелка компаса должна, по возможности, находиться на меридиане или на параллельном обрезе карты, тогда даже малейшее отклонение сразу видно.

2.2. Вообще лучше бегать с компасом на палец. Им легче делать «отсечки» пробегаемых ориентиров, с ним удобней вертеть карту и с ним вообще удобней.

2.3. Ориентировщик хорошей квалификации должен уметь бегать с обоими видами компаса. Некоторые используют компас на плате для равнин, с ним лучше бежать длинные равнинные перегоны. Компас на пальце лучше

подходит для быстрой смены направлений (горы, холмы), используются на спринте.

3. Важный совет: чем чаще ты смотришь в компас (тут правда следует сказать, что необходим хороший компас), тем меньше вероятность, что ты отклонишься.

На сложном перегоне около 700 м, необходимо посмотреть в компас примерно 5-6 раз. В компас необходимо почаще смотреть, особенно в зеленке, но не следует переусердствовать и смотреть в компас каждые 30 м при беге по просеке.

4. На горной или холмистой местности максимальный контроль за направлением должен осуществляться на траверсном спуске и на очень опасном месте - траверсе.

4.1. Особенно нужно быть внимательным при беге вниз по траверсу.

4.2. При беге по траверсу лучше все препятствия (камни, поваленные деревья и т.д.) оббегать сверху и по возможности не бежать вниз. Человек так устроен, что ему легче бежать вниз. Вниз может снести очень и очень, а вот вверх особо не снесет и обычно (смотри легенду) сверху КП лучше видно. Этот совет не подходит для тех, кому все равно куда бежать вверх или вниз.

5. Если КП стоит на самом верху бугра, то не нужно особо ничего читать. Выбегаешь на самую высокую точку бугра и все.

6. В горку лучше бежать не длинными шагами, так быстрее устаешь, а короткими, но частыми.

После хорошей горки лучше пробежать 15-20 м полегче, не упираясь, чтобы "почувствовать в ногах легкость", а затем "валить" дальше.

7. Легенды лучше смотреть на выходе с КП, первое, что ты должен узнать о следующем КП, это его легенда.

7.1. Необходимо искать не КП, а ориентир на котором стоит КП. И вообще, чем больше ты знаешь о районе КП, тем легче (быстрее) его искать.

7.2. На очень «скользкие» КП (типа микроямка в зеленке, вдалеке от дорог), лучше заходить на невысокой скорости и по возможности иметь заднюю привязку.

8. В некоторых лесах деревья посажены рядами - это очень удобно.

Если ряды нормально пробегаются, то ты берешь "угол" по отношению к ряду и бежишь выдерживая его "на глаз" (правда есть местности, на которых ряды потихоньку поворачивают, но обычно грубого азимута хватает) /совет В.Томаша/.

9. В «микрорельефе» лучше бегать по задернованным низинкам, чем по открытым песчанкам на буграх.

Правда, по буграм надежней. Так что нужно комбинировать, исходя из каждого конкретного случая.

10. Прогнозируй ситуации.

Метод мышления должен быть не типа "че эта за канава, ага вот она", а "эге, правильно, канава!". Ты должен уже ждать ориентиры, то бишь, полностью контролировать свое передвижение.

11. Генерализируй.

Мелкие, несущественные ориентиры не нужно читать, выпускай их. Используй модель - грубое ориентирование - точное ориентирование (бег до привязки - бег после привязки). В этом деле главный помощник - компас.

12. Во время бега в паровозе, лучше не пытаться убежать от примерно равного соперника, а работать с ним вместе. Если же нужно от него убежать, то необходимо бежать сзади и ждать его ошибки. В эстафете физически можно убежать от паровоза, только если ты на голову сильнее физически или у тебя более удачное рассеивание.

3.1.11. Правила соревнований и обеспечение безопасности при занятиях ориентированием

Правила соревнований, действующие в России, разработаны с учетом Правил Международной федерации ориентирования. В Правилах нашли отражение вопросы организации и проведения соревнований по ориентированию, а также необходимые действия и правила поведения участников соревнований. При интерпретации Правил необходимо исходить из принципов спортивной справедливости, безопасности и целесообразности.

Соревнования могут различаться:

- по времени проведения соревнований – дневные, ночные;
- по взаимодействию спортсменов – индивидуальные, эстафетные, групповые;
- по характеру зачета – личные, лично – командные, командные;
- по способу определения результата – однократные, многократные, квалификационные.

Виды ориентирования:

- ориентирование бегом;
- ориентирование на лыжах;
- ориентирование на велосипедах;
- ориентирование «по тропам» (для инвалидов);
- рогейн (регулируется своими правилами).

Виды дисциплин соревнований по ориентированию:

- ориентирование в заданном направлении;
- ориентирование по выбору;
- ориентирование на маркированной трассе;
- ориентирование по тропам;
- рогейн.

Дисциплины (виды программы).

Виды соревнований делятся на дисциплины (виды программы) характеризующиеся длиной дистанции, способом передвижения, определением результата, характером зачета и взаимодействием спортсменов. Соревнования могут включать несколько видов различных программ, например, спринт, классика, удлиненная дистанция.

Официальные дисциплины соревнований включены во Всероссийский реестр видов спорта. В настоящее время в этом списке 26 дисциплин соревнований по ориентированию.

Правилами соревнований регламентируются:

- требования к району соревнований;
- требования к спортивной карте;
- требования к дистанциям соревнований;
- расчетное время победителя для каждой группы участников;
- требования к оформлению «легенд КП»;
- стандарты оборудования дистанции;
- системы отметки КП.

Медицинское обслуживание, обеспечение безопасности участников, природоохранные мероприятия. Организатор обязан обеспечить медицинское обслуживание соревнований и транспортные средства для эвакуации пострадавших.

В ряде случаев пункты первой медицинской помощи должны располагаться на дистанции в местах, обозначенных на карте.

При проведении соревнований должны быть предусмотрены следующие меры обеспечения безопасности участников:

- оповещение участников о наличии опасных мест на местности. Такие места должны быть обозначены на карте соответствующими условными знаками и размечены или ограждены на местности;
- при проведении соревнований с участием детей или новичков, район соревнований должен иметь ограничивающие ориентиры, а в информации о дистанциях указаны пути выхода на финиш при потере ориентировки;
- организаторы соревнований и представители команд обязаны дожидаться выхода из леса всех участников. При отъезде с места соревнований, представители должны письменно сообщить главному судье, что все участники команды финишировали.

Природоохранные мероприятия. При проведении массовых спортивных мероприятий должны соблюдаться следующие правила:

- размещение участников (установка палаток, парковка автотранспорта, разведение костров) должны быть согласованы с организаторами соревнований;
- места забора воды, туалеты, выгребные ямы должны быть предусмотрены организаторами и снабжены соответствующими указателями;
- организаторы должны обеспечить эвакуацию мусора и уборку территории после проведения соревнований и отъезда участников.

3.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Планирование – наиболее ответственный этап в организации подготовки спортсменов. Главная задача планирования – добиться максимального результата при оптимальном количестве тренировочной работы. Отметим, что быстрый рост результатов не всегда оптимальный путь к вершине. При форсированной тренировке с резким повышением объема специализированной тренировки результаты действительно растут быстро, однако и рост их прекращается раньше, исчерпываются возможности организма. При оптимальном приросте результатов, экономном применении

островоздействующих средств тренировки, всесторонней фундаментальной подготовке организма к пиковым нагрузкам достигнутые результаты могут быть гораздо выше.

Чтобы правильно спланировать тренировку на конкретный период времени, необходимо:

- 1) установить конечную цель планирования (результат);
- 2) выявить в виде контрольных показателей уровень физических и других качеств, позволяющий достигнуть намеченный результат;
- 3) выбрать требующийся для достижения запланированных контрольных показателей набор средств подготовки, их объем и интенсивность;
- 4) соответственно планируемому объему и интенсивности основных средств подготовки определить характер и объем средств восстановления;
- 5) правильно распределить во времени средства тренировки и восстановления;
- 6) спланировать контроль уровня подготовки и нагрузки в соответствии с задачами этапов подготовки;
- 7) организационно обеспечить выполнение плана, согласовать тренировки с режимом трудовой, учебной деятельности, домашними делами.

Естественно, что при этом цели и контрольные показатели меньшего периода должны обеспечивать выполнение планов дальнего прицела, а с уменьшением срока планирования увеличиваются подробность и жестокость плана. Новичков не должно пугать обилие проблем, связанных с планированием тренировки. Опыт показывает, что правильное планирование необходимо с самых первых шагов в спорте, а затраты сил на тщательное продумывание плана и его внимательное выполнение многократно окупятся хорошими результатами и крепким здоровьем. Бессистемная тренировка не только может надолго – гораздо больше, чем это обычно кажется, затормозить рост результатов, но даже, особенно если она проходит в интенсивных режимах и бесконтрольно, ухудшить состояние здоровья.

Планируя те или иные показатели, нужно исходить прежде всего из достигнутого предыдущей тренировкой состояния, темпа развития тренированности. При этом важное значение имеют состояние здоровья, данные медицинского контроля. Учитываются и возможности организации тренировки, спортивного режима. Но главное, на чем основывается планирование, - знания о закономерностях воздействия тех или иных тренировочных средств на организм, об оптимальном их объеме и интенсивности, о законах восстановления. Такие знания дают нам опыт

тренировки ведущих спортсменов, научные исследования, наблюдения за собственной тренировкой.

В спортивной карьере спортсменов можно выделить этапы начальной подготовки, становления мастерства, высших достижений и поддержания спортивной формы. На каждой из этих 4 этапов разрабатывается перспективный план. При начале занятий в раннем возрасте обычно растягивается первый этап, зато более фундаментальная техника – тактическая подготовка в это время поможет сократить второй. Спортсмены, начавшие заниматься ориентированием после 18-20 лет, обычно быстро достигают уровня 1 разряда и даже кандидата в мастера спорта, но затем существенно замедляют свой рост из-за нехватки опыта и технического мастерства.

Исходя из этих соображений и планируют рост объема и интенсивности тренировки, контрольные результаты на все годы каждого этапа. Рост объема и интенсивности не обязательно должен быть равномерным. Например, нужно учесть, что возраст 11-14 лет наиболее подходит для развития быстроты и ловкости. В 15-16 лет наиболее успешно прогрессируют аэробные возможности организма. Усиленное развитие анаэробных возможностей предпочтительнее в более старшем возрасте. Колебания годовых показателей объема и интенсивности могут быть связаны с учебой и с календарем соревнований. Так, в последний год выступлений в юношеских соревнованиях можно повысить интенсивность тренировки с целью реализации своих возможностей на данном этапе, а в следующем году существенно повысить объем ее при прежней или немного меньшей интенсивности для подготовки к «взрослым» нагрузкам на соревнованиях.

Объем и интенсивность – интегральные, средние показатели тренировки. Можно тренироваться быстро и медленно. Можно только в среднем темпе, а средняя интенсивность останется прежней. Наилучшие результаты будут достигнуты при определенном балансе разных тренировочных средств.

Соревновательный период – наиболее ответственный для планирования. Ошибки в подготовке к решающим соревнованиям могут свести на нет труд целого года, и большой объем тренировок так и не выльется в желаемый результат. Наоборот, успешно реализованная, аккуратная подготовка к решающему старту в какой – то мере компенсирует огрехи подготовительного периода. Планирование в сезон соревнований носит творческий и индивидуальный характер – не все, что подходит одному, годится другому. Однако некоторые общие закономерности существуют.

У большинства спортсменов основные зачетные соревнования проходят обычно в две серии – весеннюю и осеннюю, а середина лета остается свободной для ликвидации обнаружившихся весной изъянов техники и дополнительного повышения функционального состояния к осеннему периоду. Такой летний промежуток полезен для дополнительной отработки технических приемов летнего ориентирования. Зимний и весенний лес не позволяет совершенствовать наиболее тонкие и точные навыки ориентирования, да и соревнования весной начинаются рано, оставляя мало времени на техническую тренировку. Кроме того, пауза в длинном соревновательном сезоне необходима для роста физической подготовки.

Поэтому ориентировщикам любой квалификации следует устраивать подобные паузы, использовать их для учебно – тренировочных сборов, выезжать на местность с точными картами для окончательной шлифовки своего мастерства.

На *этапе весенних соревнований* подводятся предварительные итоги подготовительного периода. Главная задача здесь – сбалансировать тренировочную работу по всем составляющим, а также физическую и техническую подготовку. Решающими для этого этапа будут темповые и кроссовые пробежки, скорость которых увеличивается с каждой неделей.

Летний подготовительный этап имеет задачу – добиться решающего рывка в физической подготовке, исправить недочеты и технические ошибки весеннего периода. Завершается он контролем тренированности, подводимым итог физической подготовке последнего года. Обычно спортсмены стараются взять отпуск на это время для тренировок и многодневных соревнований на новой местности, там, где есть хорошие карты.

В период отпуска можно тренироваться и 2-3 раза в день, существенно повысив объем тренировки, однако при этом необходимо помнить о соблюдении волнообразности тренировок и обязательном применении тренировок с максимальной нагрузкой, обеспечивающей значительные сдвиги в тренированности. Специальная подготовка к многодневным соревнованиям не нужна, достаточно отдохнуть день – два до их начала. В летнем подготовительном периоде обязательно проводить длительный медленный бег и темповые пробежки с околокритической скоростью.

Этап осенних соревнований – этап реализации возможностей. Главное в нем – подготовка к соревнованиям, которые осенью обычно идут одно за другим. Основу его составляют подводящие микроциклы, в которых тренировка строится так, чтобы обеспечить наиболее глубокое и всестороннее восстановление к началу соревнования. Для этого в подводящем микроцикле в первой его половине применяется широкий спектр

средств от интервального бега до медленного, а во второй – легкие пробежки с ускорениями.

Этап подводящих соревнований. Основная задача на этом этапе – реализация заложенного фундамента физической подготовки, которая заключается в существенном повышении способности к бегу в условиях, близких к критическим. Оптимально, если серия отборочных соревнований приходится на конец этапа, когда уже более или менее сбалансирована физическая и техническая подготовка. На протяжении всего этапа постепенно увеличиваются скорость и длина темповой тренировки. Бег в гору и в усложненных условиях уменьшается, поскольку он в достаточной мере присутствует на соревнованиях. Большинство тренировок необходимо сочетать с технической подготовкой.

Этап непосредственной подготовки к соревнованиям. Его задача – полностью согласовать все стороны подготовки, обеспечить состояние максимальной работоспособности к главному старту сезона. Это достигается согласованием воли нагрузки и восстановления так, чтобы максимум повышенной работоспособности в результате явления свержвосстановления пришелся на запланированный день. Спортивный режим должен соблюдаться очень жестко. Надо принимать все меры для предотвращения простуды. Большое внимание нужно обратить на полноценность питания, которое должно состоять из привычных для спортсмена блюд. Время тренировок желательно согласовать со временем проведения соревнований, т.е. тренироваться в 10-12 час. Хорошо, если удастся проводить тренировки на местности, схожей с местностью предстоящих соревнований. Все тренировки, кроме самых напряженных, лучше сочетать с технико – тактической подготовкой.

Только при соблюдении всех правил проведения тренировочного процесса и подготовки к соревнованиям можно говорить о получении высокого результата.

3.3. Требования к организации и проведению врачебно – педагогического, психологического и биохимического контроля

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

Структура системы комплексного контроля. Система контроля

подготовленности спортсменов обуславливает наличие «обратной связи», необходимой для функционирования управляющей системы. Для формирования полной информации о подготовленности спортсмена необходимо обеспечить следующие виды контроля:

- подсистема педагогического контроля;
- подсистема биомеханического контроля;
- подсистема медико – биологического контроля;
- подсистема биохимического контроля;
- подсистема психологического контроля.

Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть учебно-тренировочного процесса.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные упражнения (тесты).

Биомеханический контроль включает в себя совокупность средств и методов по оценке техники бега спортсменов – ориентировщиков.

Медико – биологический контроль – это совокупность средств и методов, направленных на оценку здоровья, функциональных возможностей с учетом реакции функциональных систем на максимальные тренировочные и соревновательные нагрузки: пульсометрия, газометрия, электрокардиография, ультразвук и др.

Биохимический контроль – это система средств и методов по оценке адаптации и переносимости тренировочных нагрузок (проверка на допинг, измерение уровня молочной кислоты и пр.)

Психологический контроль – это средства и методы по оценке особенностей личности спортсмена, его психических состояний в экстремальных условиях соревнований.

Использование комплексного контроля позволяет оценить эффективность средств и методов, а также совершенствовать тренировочный процесс в соответствии с современными методами спортивного ориентирования.

Для спортсменов - ориентировщиков можно рекомендовать следующую тестовую батарею:

1. Контроль за состоянием здоровья.

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

2. Контроль за уровнем физической работоспособности и

функционального состояния организма спортсмена.

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

3. Контроль за техникой ориентирования.

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

4. Контроль за уровнем психической работоспособности.

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

5. Анализ соревнований.

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

3.4. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

3.4.1. УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Теоретическая подготовка

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

История возникновения и развития ДЮСШ. Развитие ориентирования в области, России. Прикладное значение ориентирования.

Крупнейшие российские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований. Значение природы для человека и ориентировщика.

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

Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут,

ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Техника безопасности при проведении тренировочных занятий на спортплощадке, в спортзале, на воде.

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

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

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

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

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

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

1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта.

Измерение расстояний на карте и на местности. Составление простейших планов, схем (квартир, школ, дворов, классов и т.д.). Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.

Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты.

Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия

спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований. Анализ прохождения дистанций прошедших соревнований.

1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

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

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

1.8. Основы туристической подготовки.

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

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка. (О.Ф.П.)

Высокий уровень физической подготовки - это основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

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

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

Ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, в приседе.

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

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов.

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

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

Упражнения на гимнастических снарядах (брусья, перекладина р/в, брусья бревно) выполнение акробатических упражнений.

Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами (гантели, скакалки, гимнастические палки и т.д.).

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

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

- приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;
- обретение уверенности в ситуации "один в незнакомом лесу";
- выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

2.2. Специальная физическая подготовка (С.Ф.П.)

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

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах 2 - 8 км. Туристические походы.

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

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

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

2.3. Техническая подготовка.

Держание карты. Держание компаса. Сличение карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления

вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Передвижение на лыжах различными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов "елочкой", "лесенкой". Обучение поворотам на месте и в движении.

Игры с элементами ориентирования. Проведение различных игр с элементами СО. на местности, на спортплощадке, в спортивном зале (сторона горизонта, "разведчики", умей читать карту и т.д.).

2.4. Tактическая подготовка.

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.

Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

2.5. Участие в соревнованиях и спортивно-оздоровительных лагерях, занятиях на местности. Тестирование и переводные экзамены.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию 3 - 6 в течение года в своей возрастной группе. Учебная работа на местности. Проведение учебной работы во время проведения спортивно-оздоровительных лагерей.

3.4.2. УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП I и II г. обучения (этап начальной специализации)

1. Теоретическая подготовка

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

Этапы развития ориентирования в России и в своем регионе. Люди, внесшие значительный вклад в издание карт, проведение соревнований. Традиции своего коллектива. Многодневки в регионе. Итоги выступления российских ориентировщиков на крупнейших междугородных соревнованиях. Перспективы развития ориентирования. Российская и международная федерация спортивного ориентирования.

1.2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

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

связок, мышц и сухожилий. Оказание первой до врачебной помощи. Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

1.3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

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

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

Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию.

1.4. Планирование спортивной тренировки.

Планирование учебно-тренировочного процесса в ориентировании. Оперативное, перспективное и текущее планирование.

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

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

1.5. Основы техники и тактики ориентирования.

Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.

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

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

1.6. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях.

Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование.

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

1.7. Основы туристской подготовки.

Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Походная посуда для приготовления пищи. Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря, организация работы по развешиванию и

свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Должности в лагере. Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

2. Практическая подготовка

2.1.,2.2. Общая и специальная физическая подготовка Годичный цикл тренировки юных спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный (период развития спортивной формы), соревновательный (период поддержания спортивной формы на оптимальном уровне и реализация ее в спортивных достижениях), переходный (период относительной стабилизации спортивной формы).

Подготовительный период				Соревновательный период					Переходный период	
Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь

Подготовительный период можно разделить на два мезоцикла: общеподготовительный (январь, февраль) и специально-подготовительный (март, апрель).

Задача общеподготовительного мезоцикла: создать предпосылки для становления спортивной формы. Методами тренировки этого периода являются преимущественно равномерный, повторный, круговой, игровой.

Средства тренировки самые разнообразные, возможно использование упражнений из других видов спорта. Интенсивность работы средняя ЧСС 140 -170 уд/мин. Тренировки по времени более продолжительные. Интенсивность и продолжительность тренировок должна быть строго индивидуальна.

Специально-подготовительный мезоцикл выполняет задачи, сходные с общеподготовительным. По тенденции динамика нагрузки состоит в снижении объема и увеличении интенсивности. Виды и упражнения из других видов спорта почти полностью исключаются, и занятия несут специализированный характер. Методы тренировки становятся более жесткими - переменный, интервальный, темповой, контрольный.

Средства тренировки - из раздела средств специальной физической подготовки; все разновидности бега (уже на полигонах) с выполнением различных заданий.

- Бег через лес с разной интенсивностью;

- Бег через болото;
- Бег по колено в воде;
- Бег по песку;
- Бег в подъем с разной интенсивностью;
- Бег с волокушей;
- Бег с отягощением (утяжеленный пояс);
 - Бег с забинтованным резиновым бинтом грудной клетки (для развития межреберных мышц, участвующих в дыхании);
 - Бег по лестнице;
 - Бег по лесу в тяжелой обуви;
 - Бег по склону "по горизонтали";
 - Бег в подъем "серпантином";
 - Бег через кустарник;
 - Ходьба с рюкзаком (10-15 кг) в песчаный подъем;
 - Ходьба и бег по рельсу;
 - Многоскоки по грунту, песку;
 - Преодоление препятствий по узкой опоре (бревну через овраг);
 - Всевозможные варианты прыжков со скалкой, с отягощениями и без.
 - Преодоление на скорости искусственных и естественных препятствий (бревен, завалов, камней, стенок и т.п.);
 - Бег с изменением расстояний в различных условиях (песок, кустарник, подъем тягун, спуск, высокотравье, вода).

Соревновательный период (май - октябрь). Главная его задача: сохранить спортивную форму на все время ответственных соревнований и реализовать ее в спортивных результатах. Долго держаться на пике спортивной формы очень сложно, поэтому следует выделить несколько важных соревнований, а остальные считать вспомогательными и решать на них вопросы совершенствования техники и тактики.

Методы этого периода контрольный, соревновательный. Присутствует и равномерный метод. Например, кроссы на пульсе 120 - 140 уд/мин. служат для восстановления сил организма спортсмена после тяжелого старта.

Переходный период (ноябрь, декабрь) его задача заключается в активном восстановлении утраченных сил, ликвидация психической усталости, проведение углубленного медосмотра, анализа ошибок прошедшего соревновательного сезона, рисование карт для повышения топографической подготовки. Можно применять методы: равномерный (восстановительный бег), игровой.

Одним из условий достижения успеха в соревнованиях по ориентированию является обеспечение высокого уровня физической

подготовленности, фундамента, на котором строится мастерство спортсмена. Физическая подготовка спортсмена - это процесс воспитания физических качеств: выносливости, силы, скорости, ловкости, гибкости, координационных способностей. Применяя упражнения общеразвивающего характера, которые оказывают воздействие на весь организм, улучшается деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, увеличивается подвижность в суставах, мышечная масса.

Общая физическая подготовка ориентировщика ставит своей целью всестороннее развитие спортсмена. Ему необходимо быть сильным, быстрым, ловким, выносливым, владеть разнообразными двигательными навыками, уметь успешно использовать их в спортивной деятельности.

Средствами **ОФП** служат разнообразные физические упражнения без предметов, с отягощениями, на спортивных снарядах, кроссовый бег, гимнастика, спортивные игры, плавание, лыжные гонки и т.д.

2.3. Техничко-тактическая подготовка (ТТП).

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

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

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

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

Техническая разминка. Выбор "нитки" пробегания. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей.

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

Дальнейшее изучение техники классических лыжных ходов.

Топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров сложной конфигурации. Вычерчивание простых схем и спортивных карт (полигона, парка, школьного участка).

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

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

3.4.3. УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 3 - 5 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ (этап углубленной тренировки)

1. Теоретическая подготовка

1.1. Перспективы подготовки юных ориентировщиков на этапе углубленной тренировки.

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

1.2. Основы техники и тактики спортивного ориентирования.

Методы развития у спортсменов - ориентировщиков специализированных восприятий - расстояние скорости и направление движения.

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

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

Выбор пути движения между КП (выбор генерального направления, конкретизация генерального направления в "нитку" пробегания, возможные изменения генерального направления. Наиболее распространённые ошибки при выборе пути движения между КП.

Сбивающие факторы, воздействующие на ориентировщика во время преодоления им соревновательной дистанции. Раскладка сил на дистанции спортивного ориентирования. Взаимодействие с соперником на дистанции. Особенности тактики в эстафетном ориентировании и при групповом старте.

Тактика прохождения дистанции в различных видах соревнований по ориентированию. Особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях на маркированной трассе и в заданном направлении.

1.3. Массаж и самомассаж.

Значение массажа на восстановительные функции организма. Простейшие приёмы массажа.

Само массаж. Приемы само массажа.

1.4. Основы рисовки спортивной карты.

Корректировка простейшей спортивной карты. Корректировка картосхемы (дворового ориентирования). Съёмка обоснования, заполнение площадей, ориентирами азимутальными засечками.

1.5. Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма спортсмена.

Значение комплексного педагогического контроля и углубленного медико-биологического обследования в подготовке спортсменов. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

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

1.6. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

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

1.7. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

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

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

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

1.8. Общие основы методики обучения и тренировки в ориентировании.

Основные задачи учебно-тренировочного процесса. Обучение и тренировка - единый педагогический процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Основные средства и методы физической подготовки спортсменов ориентировщиков. Общая и специальная физическая подготовка. Периодизация годового цикла тренировки в ориентировании. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годового цикла. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

1.9. Психологическая и морально-волевая подготовка.

Психологический стресс. Стресс в условиях соревнований. Регулирование стресса. Развитие уверенности в себе. Тренировка воображения. Факторы, влияющие на психологические срывы спортсменов на дистанции соревнований.

2. Практическая подготовка

2.1., 2.2. Общая и специальная физическая подготовка.

Значительное место в учебно-тренировочном процессе отводится физической подготовке. Из всего многообразия физических упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию в технике и тактике. На этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмену следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, со штангой, спринтерский бег во всех разновидностях. Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений.

Основными задачами силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основными методами воспитания мышечной силы у юных спортсменов является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением и около предельного веса.

Основными средствами воспитания общей и специальной выносливости у юных ориентировщиков является кроссовый бег, спортивные игры, ходьба на лыжах. Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависят от возраста, степени подготовленности спортсмена и задач, стоящих перед ним на заданном этапе тренировки. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки,

интервальный, повторный, а также продолжительный бег с интенсивностью на уровне индивидуального АИП (не более 15 % от общего объема) и соревновательный метод.

2.3. Техничко-тактическая подготовка.

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

Пристальное внимание необходимо уделять отработке отдельных элементов ориентирования. Это выбор генерального направления движения. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры.

Техника сопоставления. Оценка района КП. Выбор точки начала точного ориентирования.

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

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

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

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

2.4. Корректировка спорткарта.

Топографическая основа, съемочное обоснование. Бригадный и

индивидуальный метод рисовки карт. Техника снятия угловых величин, измерение длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Корректировка участка карты на местности. Выполнение маршрутной глазомерной съемки.

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

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

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

2.5. Инструкторская и судейская практика.

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

Проведение подготовительной и заключительной части занятия. Разминка перед соревнованиями.

3.5. Рекомендации по организации психологической подготовки

В большинстве видов спорта задачу психологической подготовки спортсмена видят в том, чтобы настроить его на борьбу, создать боевое настроение, сконцентрировать внимание и волю на победу. А также умение справляться с чувством тревоги.

Существует несколько стратегий, которые можно использовать для управления тревогой, и они должны составлять неотъемлемую часть подготовки, чтобы потом их можно было использовать во время соревнований. Развивать и использовать соответствующую стратегию управления тревогой так же важно, как тренировать способы захода на КП и взятия его, отметки и ухода с КП.

Ориентирование по сути толкает спортсмена в стрессовые ситуации. Возможно, ориентировщик и подготовился к соревнованиям тщательно, однако дистанция становится известной только за 10 секунд до старта. Искусство состоит в том, чтобы выбрать правильный маршрут движения, интерпретируя карту. Хотя в этом может помочь предыдущий опыт, все же это потенциально стрессовая ситуация, даже для спортсменов группы элита.

Методы расслабления можно использовать для сведения тревоги к оптимальному уровню, что приведет к улучшению результата. Например, мысли о прохождении КП характеризуют спокойный бег и могут использоваться перед стартом.

Существуют две основных формы расслабления – мысленное и физическое. Использование любого из них позволит ориентировщику лучше контролировать волнение, что повлияет и на результат. Это не означает полное расслабление, но достаточный уровень расслабления для уменьшения волнения. Этот уровень определяется индивидуально. Вообще, мысленные методы расслабления используются для управления когнитивным беспокойством.

Мысленные методы расслабления направляют мысли спортсмена в другое русло с помощью устной или визуальной информации, что позволяет ориентировщику найти более контролируемый подход к выступлению. Это требует определенного опыта и обычно сочетается с медленным, контролируемым дыханием. Примером того, когда это может использоваться, служит предстартовая ситуация, когда вокруг множество людей, отвлекающих спортсмена. Используя хорошо освоенный способ (например, тихое повторение определенного слова), ориентировщик может отключиться от всех отвлекающих моментов и сосредоточиться на выступлении. Точно так же на первом и последнем КП, где всегда большое количество участников, это помогает сосредоточиться на выполнении простой конкретной деятельности (например, посмотреть на компас, проверить номер КП), что устраняет отвлекающие факторы. Повторение определенного слова, сопровождаемое дыхательными упражнениями, сначала осуществляется в контролируемой ситуации, затем, когда техника осваивается, это переносится на моделируемую соревновательную ситуацию. Также дыхательные упражнения можно использовать без повторяющихся реплик, и часто спортсмены, практикующие этот способ, расслабляются уже после двух или трех дыхательных циклов.

Физические методы расслабления вероятно более знакомы ориентировщикам. один из наиболее широко используемых и хорошо описанных - это метод прогрессивного мышечного расслабления (GVH)/ техника основывается на систематическом напряжении и расслаблении отдельных мышечных групп. На практике это означает возможность сократить и, что более важно, расслабить определенные группы мышц, в случае необходимости. Например, часто после трудных подъемов с плохой проходимостью, чередующихся с крутыми спусками, мышцы бедра становятся весьма напряженными, и выборочное расслабление мышц, может

помочь быстрее восстановиться. Возможно, более оправдано использовать ПМР в предстартовой ситуации в индивидуальных видах и в стартовом коридоре во время эстафеты. Процесс напряжения и расслабления мышечных групп в этой ситуации поможет ориентировщику сконцентрироваться и отключиться от отвлекающих факторов.

Также важно экспериментировать с различными методами, чтобы выяснить, который из них подходит конкретному спортсмену. Существуют другие методы расслабления (например, йога и массаж), которые иногда используются в большей или меньшей степени, но они не являются психологическими навыками. Их ориентировщик может добавить к уже используемым в программе подготовки методам расслабления.

Все эти качества нужны и ориентировщикам, и формирование их входит в систему психологической подготовки.

Однако поведение спортсмена на дистанции, ошибки, совершаемые им в процессе соревнований, заставляют задуматься о причинах неадекватных ситуации решений, порождающих ошибки. Анализ ошибок, обычно, приводит к таким выводам: «поторопился», «не заметил», «провал в сознании». Это по сути дела – следствия неблагоприятных психологических состояний. Поскольку эти состояния связаны с трудом, их называют отрицательными практическими состояниями. К ним относятся: психическое утомление, монотония, психическая напряженность, тревожность, эмоциональный стресс, отсутствие мотивации.

Большое внимание в психологической подготовке спортсмена уделяют развитию психических процессов, таких как мышление, память, перцепция. Все эти процессы объединяет внимание. Ориентировщик на дистанции должен постоянно контролировать свои действия. Малейшее отключение внимания ведет к потере ориентировки, принятию ошибочного решения и ухудшению результата.

Внимание можно разделить на *внешнее* и *внутреннее*. *Внешнее внимание* направлено на внешние объекты и связано с перцепцией (ощущение, восприятие, представление). *Внутреннее внимание* направлено во внутрь себя. Оно связано с мышлением, самочувствием, самоконтролем. В свою очередь, как внешнее, так и внутреннее внимание может быть *широким* и *узким*.

Широкое внимание позволяет контролировать сразу несколько объектов на фоне в совокупном (системном) виде. Например, видеть на карте не один объект, а сочетание нескольких ориентиров. Что касается внутреннего внимания, то здесь на полюсах, с одной стороны, гибкость ума, широта мышления, а с другой – консервативность мышления, упрямство. Важной

характеристикой внимания является его *помехозащищенность*. Человек концентрирует внимание на каком – либо предмете произвольно или произвольно. Произвольное внимание требует волевых усилий. Есть люди, эмоционально возбудимые, которые быстро и легко реагируют на эмоциональную обстановку. Для них длительный контроль внимания требует больших усилий и больших энергозатрат. Люди эмоционально устойчивые могут легко сосредотачиваться на какой – либо работе без больших затрат энергии.

Важной характеристикой внимания является также его переключаемость.

С помощью специально подобранных психологических тестов можно количественно оценить характеристики внимания и построить профиль внимания.

Для каждого вида деятельности можно построить модельный профиль внимания, соответствующий наиболее эффективной деятельности. Сравнивая профиль внимания конкретного спортсмена с эталоном, можно выявить те качества внимания, которые не позволяют спортсмены работать более эффективно.

Цель психологической подготовки на этапе «развитие» как раз и состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений скорректировать профиль внимания. Если, например, имеются значительные отклонения с эталоном по характеристикам внешнего внимания, то необходимо включить в подготовку спортсмена упражнения с картой, выполняемые как в классе, так и на бегу. Нужно развивать зрительную память, умение выделять существенную (ключевую) информацию из фона, уметь представлять местность по образцу карты. Чтобы улучшить характеристики внутреннего внимания, нужно подобрать упражнения на развитие мышления. Большинство людей могут совершать мыслительные операции только сидя в спокойной обстановке. При необходимости решать задачи на бегу, они не могут сосредоточиться и вынуждены останавливаться. Основным средством для улучшения внутреннего внимания является решение всевозможных задач (в том числе и школьных) на бегу. Неплохим дополнением к беговой тренировке может быть заучивание стихотворений или иностранных фраз. Корректировка качеств внимания, связанных с эмоциональной устойчивостью, требует специальных упражнений по саморегуляции. Освоение этих упражнений связано с большими волевыми усилиями и требует регулярности и большого количества времени. К числу таких упражнений относится, например, психофизическая тренировка. Однако остается еще неясным вопрос о том, насколько релаксация или самопогружение могут помочь ориентировщику во

время бега. Достоверно то, что саморегуляция позволяет эффективней осваивать новые знания в процессе обучения.

Таким образом, целенаправленная психологическая тренировка на этапе «развитие» связана с формированием индивидуального стиля деятельности с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Коллективное обучение приемам ориентирования без учета индивидуальных качеств спортсмена может оказаться малоэффективным.

Основным целеобразующим фактором спортсмена – профессионала является его статус, т.е. то место в таблице о рангах, которое он занимает в данный момент. Борьба за статус предполагает наличие конкуренции.

Основной задачей спортсмена является поддержание спортивной формы в течение всего соревновательного периода и формирование состояния готовности к конкретным соревнованиям.

Состояние готовности – это системная оценка спортсмена, характеризующая момент совпадения готовности физической, технической, психологической.

Для подведения спортсмена к состоянию готовности существует система индивидуального планирования. Для составления индивидуального тренировочного плана тренер должен знать индивидуальные особенности спортсмена: функциональные и психологические. Те и другие связаны между собой. Они взаимозависимы и взаимообусловлены. В процессе спортивной деятельности у спортсмена возникают отрицательные практические состояния: психическое утомление, монотония, психическое напряжение, эмоциональный стресс, отсутствие мотивации. Они являются причиной снижения результативности спортсмена, а в ориентировании – это основная причина всех ошибок на дистанции.

Задачей тренера и самого спортсмена является прогноз и предотвращение неблагоприятных (трудных) состояний у спортсмена.

Послеспортивная реабилитация – это системный процесс, связанный с постепенным выходом из профессиональной спортивной деятельности. С одной стороны, это послеспортивная физиологическая реабилитация, а с другой, социально – психологическая реабилитация.

Суть социально – психологической реабилитации состоит в том, что за годы спортивной деятельности у людей складывается определенный образ жизни, связанный с режимом, социальным статусом и т.д. прекращение спортивной деятельности статус уменьшается, и надо вновь за него бороться. При резком прекращении спортивной деятельности социальная неустроенность вызывает психологический дискомфорт. Последствия этого

могут быть самые разные. Они зависят от того, насколько человек понимает закономерность происходящих процессов.

Особенности спортивной деятельности в спортивном ориентировании заключаются в том, что этот вид спорта позволяет проводить послеспортивную реабилитацию, не прекращая спортивной деятельности, а именно: параметры дистанций уменьшаются для ветеранских групп, статус в каждой группе сохраняется, и всегда есть стимул для спортивной борьбы.

Другая особенность спортивного ориентирования состоит в том, что, как это видно из описания спортивной деятельности, успешные спортсмены – ориентировщики обладают достаточно высокими жизненными кондициями: жизнестойкостью, способностью к быстрой социально – экологической адаптации, творческими способностями и интеллектом. Поэтому социально – психологическая реабилитация у ориентировщиков проходит безболезненно и не вызывает больших трудностей.

В основе спортивной подготовки спортсменов высокого класса лежит индивидуальный подход.

Функционально – психологическое описание деятельности позволяет установить основные функции деятельности. Но одни и те же функции в таком виде деятельности, как спортивное ориентирование могут быть выполнены разными способами. Выбор способа зависит от индивидуального стиля деятельности. Это многообразие способов достижения одной цели также носит системный характер и связано с функционально – психологическим описанием человека.

Практическая деятельность психологов должна быть направлена на тестирование индивидуальных личностных особенностей спортсменов в связи с функциями деятельности и выдачу практических рекомендаций тренеру и спортсмену для формирования более эффективных способов деятельности.

Психологические действия должны обеспечить четкость выполнения всех остальных действий.

Психологические действия – самые сложные из-за своей сущности, которую невозможно выразить реальными параметрами. Они как бы мнимые. Эти действия – вспомогательные. Психологические действия представляют собой сложную мыслительную деятельность, обеспечивающую четкое выполнение конкретных действий из группы остальных. Творческая эмоциональность плюс холодная рассудительность могут дать максимально возможный надежный результат.

Спортивное ориентирование – такой вид спорта, где спортсмена поджидают огромный набор различных неблагоприятных условий

(сбивающих факторов). Вряд ли стоит с ними бороться, так как они, как правило, не зависят от нас. Гораздо рациональнее – уметь правильно на них реагировать. Определим, что такое сбивающий фактор. Сбивающий фактор – это воздействие на ориентировщика во время пробегания им дистанций (а также во время предстартовой подготовки), изменяющие нормальные условия, т.е. все то, что затрудняет четкое выполнение каких – либо основных действий.

Спортсмен – ориентировщик подготовлен физически, тактически и технически. И все это было бы хорошо и красиво, если бы не самый капризный элемент рассматриваемой сложной системы – спортивная карта. Почему и откуда берется ее самое коварное качество – капризность? Это качество ей придает автор – человек-рисовщик.

Все знают, что карты бывают «хорошие» и «плохие». Ну, это, конечно, упрощенные, крайние точки зрения. Между ними существуют широкий спектр различных оценок, причем оценки могут быть как субъективные, так и объективные.

Отрицательная оценка характеризует низкое качество работы авторов карты. Либо они просто не умеют рисовать должным образом, либо схалтурили. Положительная оценка означает, что авторы талантливы, добросовестно работали, выбирали интересную местность, а типография не сплеховала.

После всего этого несложно понять следующие определения. Любая карта, в том числе спортивная, есть абстрактное (условное) отображение участка пересеченной местности. Всегда у любой карты будут недостатки. Любая карта, существующая сама по себе, идеальна и, соответственно, хороша. Но вот при сопоставлении с местностью проявляются ее недостатки в виде условности. В любой карте можно найти, за что ее поругать. Но заниматься этим постоянно могут тренеры. Спортсмены только в свободное от выступлений на соревнованиях время. На дистанции они должны использовать ее как помощника.

Необходимо правильно определить назначение и функции спортивной карты.

Спортивная карта – это атрибут, сопровождающий ориентировщика, помогающий ему максимально реализовать свое мастерство на предлагаемой дистанции.

Теоретически можно пробегать дистанцию вообще без карты. Имеешь право положить в карман и ни разу не взглянуть. Главное – посетить в заданном порядке все КП. Понятно, что это трудно и даже почти не возможно. Любой листочек бумаги, на котором начерчена хоть какая – то

информация о местности и дистанции, будет для ориентировщика помощником, с ним он быстро пробежит дистанцию.

Отсюда следует, что любая карта (и даже схема) есть помощник ориентировщика. Конечно, если у всех она одного качества. Можно ругать ее за недостатки, но гораздо полезнее стараться максимально использовать всю содержащуюся в ней информацию, не забыв при этом поблагодарить ее. Отсюда главный «психологический» вывод данного раздела: ориентировщик должен быть готов к работе с картой любого качества. Спортивная карта – основной помощник ориентировщика в организации и реализации системы четких конкретных действий на дистанции.

3.6. Применение восстановительных средств

3.6.1. Режим дня

Чтобы достичь высоких результатов в спорте, мало упорно тренироваться. Необходимые слагаемые успеха – грамотно подобранные тренировочные программы и хорошее здоровье. В условиях напряженной тренировки проявляют себя все слабые стороны нашего здоровья. Сохранение своего здоровья зависит, прежде всего, от самого спортсмена.

А это – сочетание нагрузок с отдыхом для восстановления сил, соблюдение режима дня, правильное и своевременное питание, закаливание. То есть, здоровый образ жизни.

Можно тренироваться в любое время суток, но если соблюдать суточные колебания работоспособности человека, то лучшее время для тренировок в утренние часы – 10.00 – 12.00 и вечерние часы в 18.00 – 20.00. когда нет возможности тренироваться в эти часы, так как большинство спортсменов учится или работает днем, то хорошо, чтобы от конца рабочего дня или учебы до начала тренировок пройдет некоторое время, за которое можно отключиться от будничных забот и настроиться на тренировку.

Есть некоторые формы настроя на тренировку – и они работают.

Приведем некоторые из них. Кому – то помогает привычный ритуал переодевания. Кто – то перед зеркалом проговаривает фразы («сейчас передо мной один из лучших спортсменов»). Проговаривают высказывания, типа: «Не забудь взять на тренировку самого себя» и т.п. психологический настрой на тренировку позволяет провести ее с большей пользой и отдачей.

Порой наша жизнь вносит свои коррективы и привычный ритм ее изменяется. Наступают напряженные моменты, когда кажется невозможным выкроить время для тренировок. У студентов это время сессии, практики. Появляются неотложные дела. Главное в подобных случаях – не относиться к

временному изменению режима, как к катастрофе. Прежде всего, такое изменение можно предусмотреть заранее и в плане тренировок наметить специальный режим на этот период. Важно только не прерывать тренировочный процесс. Есть примеры из практики, когда вечерние пробежки с 21.00 до 22.00 часов позволили сохранить спортивную форму и успешно выступить на соревнованиях.

Многие спортсмены ориентировщики, правильно распределяя свое время, даже увеличили объем тренировок в период экзаменационной сессии. При многочасовом сидении за компьютером и учебниками нужен хороший отдых днем. Его можно использовать для пробежки в свободном темпе. Такая смена деятельности способствует не только сохранению тренированности, но и помогает лучше усвоить учебный материал.

Специализированная утренняя зарядка – одно из средств достижения лучших результатов. Ее планирование зависит от индивидуальных качеств спортсмена и его режима дня, выбора времени тренировок.

Рекомендуется по утрам специализированная зарядка, состоящая из легкого бега, общеразвивающих и некоторых специальных упражнений. Такая зарядка – хороший способ разнообразить тренировку, включить в нее техническую подготовку (работа с картой на развитие зрительной памяти), а также увеличить объем тренировочной работы. Обычно утреннее занятие служит средством активного отдыха после предыдущей вечерней тренировки для более быстрого восстановления и проведения основного занятия в оптимальном рабочем состоянии. Такое планирование утренней зарядки позволяет выходить на вечернюю тренировку даже в более свежем состоянии, чем без утреннего занятия.

Есть варианты и средних по нагрузкам тренировок по утрам (бег до 10-15 км, выполнение ускорения, прыжковых упражнений и отработка техники ориентирования). Основные требования при организации таких занятий:

- вторая тренировка в день должна обязательно вести к увеличению объема тренировочной работы, так как простое разделение дневного задания на две части уменьшает тренировочный эффект;
- восстановление после утреннего занятия должно быть достаточным для полноценного занятия днем и вечером.

Такой режим тренировок больше подходит тем спортсменам, которые относят себя к жаворонкам и очень желательно перед тренировкой съесть что –нибудь сладкое и запить чаем. Совам же лучше сделать лишь обычную гигиеническую зарядку (проснуться). Немаловажный положительный эффект

утренних занятий – необходимость вставать по утрам – упорядочивает режим.

3.6.2. Питание

Увеличение интенсивности и объема тренировочных нагрузок требует поиска дополнительных средств, повышающих спортивные результаты. Одно из этих средств – правильное питание и восстановление организма спортсмена после тренировки и соревнований.

В настоящее время нет достаточно полных данных по рационам питания спортсмена (даже для представителей видов спорта, глубоко изученных специалистами и учеными), равным по калорийности суточным энергозатратам, и действительным потребностям сгорания в пищевых продуктах. Спортсмены в первую очередь должны упорядочить потребление продуктов в пределах формулы сбалансированного питания для здорового человека, которая показывает потребность взрослого организма в основных пищевых веществах и энергии.

Мы приведем наиболее важные практические советы по питанию, витаминизации, средствам восстановления, нашедшим отражение в официальных отечественных рекомендациях.

Ориентирование можно отнести к видам спорта, связанным с длительными физическими нагрузками. Средние величины энергозатрат для этих видов лежат в пределах 5500 – 6500 кал. Для нормальной деятельности человека пищевые вещества должны поступать в оптимальных соотношениях: избыток так же вреден, как и недостаток. По формуле сбалансированного питания рекомендуется следующее соотношение белков, жиров и углеводов: 14, 30 и 56 %.

С возрастанием энергозатрат во время интенсивных тренировок и соревнований повышенное содержание белка может отрицательно повлиять на организм. При калорийности в 4500 кал белок должен быть снижен до 13 %, при 5500 кал – до 12 и при 8000 кал – до 11. Для оптимального снабжения организма белком необходимо выдерживать соотношение между животным и растительным белком 1:1. Растительные масла должны составлять примерно 25 % общего количества жира.

При интенсивной физической нагрузке потребление углеводов может достигать до 700 – 900 г в сутки. Основное количество углеводов организм получает в виде крахмала, содержащегося в растительных продуктах. Простые сахара (например, глюкоза) очень быстро всасываются через слизистую оболочку кишечника. Однако избыточное потребление сахара

(свыше 100 г) за один прием может резко увеличить его количество в крови, что не件лезно.

При занятиях спортом отмечена повышенная потребность организма в ряде витаминов. Однако неразумное увеличение ими иногда ухудшает самочувствие. Приводим данные по потреблению витаминов на каждые 1000 кал продуктов питания: аскорбиновая кислота (витамин С) – 35 мг, рибофлавин (витамин В2) – 0,8 мг, тиамин (витамин В1) – 0,7 мг, ниацин (РР) – 7 мг, витамин А – 0,3 мг, витамин Е – 2 мг. Это – суточная потребность в витаминах, зависящая от уровня энерготрат (для циклических видов спорта).

Правильная организация питания играет большую роль в повышении работоспособности и восстановлении организма спортсмена. Распределение калорийности суточного рациона зависит от времени проведения основной тренировки. При дневной тренировке (до обеда) завтрак должен иметь углеводную направленность, быть достаточно калорийным, небольшим по объему. Легко усвояемым. Не рекомендуются продукты с высоким содержанием жиров и клетчатки. Во время тренировок рекомендуется питаться 5-6 раз с учетом употребления пищевых восстановительных средств.

Примерное распределение суточного рациона

	Калорийность, %	
	Тренировка в первой половине дня	Тренировка во второй половине дня
Завтрак	25	30-35
Пищевые восстановительные средства до и после тренировки	10	-
Обед	35-40	30-35
Пищевые восстановительные средства после тренировки	-	5-10
Ужин	25	20-25

В ужин целесообразно включать творог, рыбные блюда, каши. Перед сном можно выпить стакан кефира или простокваши, служащих дополнительным источником белков и способствующих ускорению процессов восстановления. Улучшая пищеварение, кефир и простокваша оказывают подавляющее воздействие на болезнетворные и гнилостные микробы. Спортсменам, делающим утреннюю разминку до завтрака, рекомендуется перед пробежкой выпить $\frac{3}{4}$ стакана теплого киселя или чая с вареньем и печеньем, что способствует «мягкому» введению в работу пищеварительных органов и предотвращает язвенные заболевания.

Воды в рационе должно быть 2-2,5 л с учетом чая, молока, супов, а также воды, содержащейся в различных фруктах и овощах. Иногда спортсмены, утоляя жажду, злоупотребляют питьем, что ухудшает работу сердечно – сосудистой системы и почек, приводит к вымыванию из организма минеральных солей, аминокислот и витаминов. Нужно помнить, что даже при большой потере воды организм может удержать в сутки 1-1,5 л. В условиях жаркого климата потребление воды надо увеличить против обычного не более чем на 1-1,5 л.

Повышенное чувство жажды объясняется торможением слюноотделения при мышечной деятельности. Усилить слюноотделение можно добавив в воду органические кислоты (лимонную, яблочную). Хороши специализированные углеводно – минеральные напитки «Виктория», «Олимпия», щелочные минеральные воды («Боржоми», «Джермук») с добавлением лимона, кислых фруктовых или, ягодных соков, кислые леденцы.

Особо остановимся на солевом режиме. Многие спортсмены и тренеры считают, что при большом объеме беговой работы необходимо добавлять соль. Полагают, что при недостатке соли наступает тепловое истощение, начинаются судороги. Стало обычным употребление солевых таблеток при питании на дистанции. Однако исследования не подтвердили значительного уменьшения в организме хлористого натрия. В основном теряется магний. Специалисты считают, что насыщение организма большим количеством хлористого натрия нарушает химический баланс последнего.

Исследования медиков подтвердили мнение опытных бегунов: соль снижает выносливость, особенно в жаркие дни.

Питание в день соревнования не должно сильно отличаться от обычного. Пища должна быть легкоусвояемой. Рекомендуется несколько увеличить содержание овощей, фруктов, витаминов.

Спортсмен – ориентировщик в летнее и зимнее время иногда участвует в соревнованиях длящихся более 2 часов. В этом случае встает вопрос о питании на дистанции. На крупных соревнованиях обычно предусматривается питательный пункт. Основная задача питания на дистанции состоит в восполнении энергетических, водных, минеральных запасов организма и в поддержании нормальной концентрации сахара в крови. Калорийность питания на дистанции сравнительно невысокая – 2-3 % суточной калорийности. Желательно помимо минеральных веществ (К, Na, Mg, P) вводить некоторые витамины (С, В2, В1). Этим требованиям отвечает напиток, предложенный Н.Н. Яковлевым (50 г сахара, 50 г глюкозы, 40 г свежего фруктового сока, 0,5 г аскорбиновой кислоты, 2 г лимонной кислоты, 2 г фосфорнокислого натрия, 1 г поваренной соли и вода). Можно добавить

20 г растворимого крахмала, отвар гречневой или 10%-ной овсяной крупы (для его приготовления следует сварить 20 г овсяной крупы в стакане воды и процедить через марлю). Эта смесь по своему составу близка к «Сухому спортивному напитку» и может также употребляться в качестве дополнительного питания за 1 – 2 часа до старта или как средство восстановления после соревнований и тренировок с большой нагрузкой. Температура питания зимой – 50 – 60, летом – 35 – 40.

При отсутствии питательного пункта можно порекомендовать брать с собой немного питания (сахар, глюкоза, изюм) на трассу. Ориентирование как вид спорта, отличающийся большой умственной работой, полностью исключает потребление алкоголя. Необходимо также резко ограничить прием напитков, содержащих кофеин, так как они снижают аппетит и могут привести к биохимическим изменениям в организме, ведущим к ухудшению работоспособности мышц.

3.6.3. Восстановительные средства

Отдых и восстановление должны планироваться наряду со средствами тренировок. Это одно из важных условий спортивной подготовки. Как «нагрузить» спортсмена знают многие, и мало обращают внимания на восстановление сил спортсмена. Планируя восстановление, необходимо учитывать не только тяжесть тренировки и соревнований, но и психическую напряженность, связанную с постоянным преодолением трудностей. Нужно учитывать и нагрузку (особенно психологическую) учебного процесса и бытовые условия жизни. Один из способов восстановления – варьирование нагрузки. Важнейшую роль в восстановлении играют сон и соблюдение режима дня. В последнее время в соревнованиях по спортивному ориентированию любого ранга проживание организовано в полевых условиях и наблюдается тенденция, что молодые спортсмены подолгу засиживаются вечером у костров. Недосыпание, в первую очередь, сказывается на мыслительных процессах (можно услышать от спортсменов: «Голова плохо соображала»). А их результаты из-за совершенных технических и тактических ошибок оказываются гораздо ниже ожидаемых.

Активному протеканию восстановительных процессов способствует отличное настроение, позитивная жизненная позиция. Общеизвестна роль активного отдыха. Еще в 1903 году великий русский ученый И.М. Сеченов установил, что работоспособность восстанавливается в большей мере после активного отдыха, чем после пассивного такой же продолжительности.

Снятию психологической напряженности от основной тренировки способствует переключение на другие виды спорта (лыжи, плавание, спортивные игры) и увеличение общей выносливости.

К восстановительным мерам относятся баня и массаж, но здесь надо учесть, что эти средства сами по себе предъявляют большие требования к организму и их применение должно быть оправдано, дозировано.

Приступая к тренировке, каждый должен знать, что утомление – обязательная составляющая тренировки, его не надо бояться, и что слово «потерпи» не пустой звук. Без утомления и преодоления себя нет спортивного роста. Нужно только следить, чтобы не наступило длительное переутомление. Длительному переутомлению способствуют следующие признаки: потеря аппетита, стойкое нежелание тренироваться, повышенная раздражительность, появление болей в мышцах. При появлении таких симптомов необходимо снизить нагрузку в течение нескольких дней и лучше всего обратиться к врачу физкультурного диспансера. Регулярный медицинский осмотр является обязательной процедурой для спортсменов высоких разрядов и новичков.

С небольшими перенапряжениями можно бороться самостоятельно. Перенапряжение опорно – двигательного аппарата выражается в появлении болей в мышцах, суставах и связках. Боли в мышцах у новичков часто связаны с развитием капиллярных сосудов, их расширением под влиянием усиливающегося кровотока. При таких болях тренировку прекращать не следует, можно лишь слегка снизить нагрузку. Полезно делать ежедневный неглубокий массаж мышц ног, полежать в положении «ноги выше головы».

При длительном беге, особенно по жесткой поверхности, случаются боли в мышцах, связанные с микроразрывами в соединительной ткани. Такие боли могут возникнуть на второй – третий день после тренировки. При их появлении следует тренироваться со средней и малой нагрузкой. Можно поменять обувь и бегать по менее жесткому грунту. После интенсивных скоростных тренировок боли в мышцах вызывают переизбыток молочной кислоты. Для удаления молочной кислоты показаны баня, согревающий массаж, медленный непродолжительный бег.

Длительные боли в связках и суставах нельзя игнорировать. Как правило, они появляются при перенагрузках. Чаще всего эти ощущения связаны с микротравмами или воспалительными процессами. В этих случаях нужно обратиться к врачу, который назначит соответствующее лечение.

Бег по бездорожью в сильно заросшем лесу, по камням и болотам часто сопровождается царапинами и ушибами. К ушибам прикладывают холод, царапины обрабатывают перекисью, прижигают йодом или раствором

бриллиантовой зелени (зеленка). Через день – два ушибленное место нужно лечить теплом и делать рассасывающий массаж.

Хорошо бы знать травы, которые часто выручают во время проживания в полевых условиях. Например, листья тысячелистника обладают сильным бактерицидным свойством, подорожник является ранозаживляющим, цветы календулы (ноготки) хорошо помогают при легких загноениях ран.

Невнимательное отношение к некоторым травмам может привести к неприятным последствиям и резко ограничить ваши возможности в увеличении тренировочной нагрузки.

Постоянное увеличение интенсивности и объема тренировочных нагрузок требует изыскивать дополнительные средства, обеспечивающие рост спортивных результатов. Выбор правильного соотношения между объемом и интенсивностью нагрузок зависит от процесса восстановления организма спортсмена. Методы восстановления разделяются на физические, фармакологические и тренировочные. Наряду с развитием отдельных качеств можно совершенствовать и восстановительные функции организма. Естественно у разных спортсменов процесс восстановления проходит неодинаково после одной и той же нагрузки. Восстановление приобретает особое значение в соревновательном периоде, когда проводится 5-7 достаточно крупных состязаний, требующих серьезной подготовки к ним. В этот период необходимо вводить восстановительные микроциклы, помогающие спортсмену выдержать в дальнейшем напряженный календарь.

Задача восстановительного микроцикла – снять психологическую нагрузку и сохранить высокий уровень функционального состояния ориентировщика. Желательно в это время сменить обстановку, изменить тренировочные средства, использовать естественные природные условия для лечения небольших травм. Обычно в течение первых 3-5 дней микроцикла дается полная разгрузка, после чего спортсмен втягивается в ритм подготовки к предстоящим соревнованиям.

Требования восстановления должно соблюдаться и в тренировочных занятиях. Как известно, после каждой тренировки организм не восстанавливается полностью, а тренировки в условиях неполного восстановления вызывают мобилизацию всех систем, участвующих в приспособлении организма к повышенным нагрузкам. Одновременно совершенствуются его восстановительные функции. Как долго можно тренироваться на фоне неполного восстановления? Спортсмены высших разрядов такую интенсивную тренировку могут проводить только короткий период. Организм не в состоянии преодолеть накапливающуюся усталость, и у спортсменов появляются апатия, отвращение к тренировкам, что служит

признаком перетренированности. Знание симптомов утомления после нагрузок различной величины помогает вовремя скорректировать тренировки.

Симптомы утомления после нагрузок различной величины (с изменениями и дополнениями по Зотову и Иванову)

Симптомы утомления	Легкое утомление (незначительная нагрузка)	Сильное утомление (большая нагрузка)	Очень сильное утомление (предельная нагрузка)	Восстановление после предельных нагрузок
Окраска кожи	Легкое покраснение	Сильное покраснение	Очень сильное покраснение или необычайная бледность	Сохраняющаяся в течение нескольких дней бледность
Потоотделение	В зависимости от температуры – легкое или среднее	Сильное потоотделение выше пояса	Очень сильное, в том числе ниже пояса	Потение ночью
Движения	Уверенное выполнение, соответствующее достигнутому уровню интенсивности	Увеличение ошибок, снижение точности, появление неуверенности	Сильное нарушение координации, вялое выполнение движений, стабильная неточность, явное проявление ошибок, «шатающиеся» движения	Нарушения движений и бессилие в следующем тренировочном занятии после 24 или 48 часов отдыха, сниженная точность
Сосредоточенность	Нормальная, корректирующие указания выполняются, нет явлений нервозности, полное внимание во время показа упражнений	Невнимательность при объяснениях, пониженная восприимчивость при совершенствовании технических навыков, сниженная способность к дифференциации	Значительно сниженная сосредоточенность, большая нервозность, рассеянность, сильно замедленная реакция	Невнимательность, неспособность к исправлению движений после 24 или 48 часов отдыха, неспособность сосредоточиться во время умственной работы
Симптомы утомления	Легкое утомление	Сильное утомление	Очень сильное утомление	Восстановление после

	(незначительная нагрузка)	(большая нагрузка)	(предельная нагрузка)	предельных нагрузок
Общее самочувствие	Никаких жалоб, выполняются все нагрузочные задания	Слабость в мышцах, значительно затрудненное дыхание, нарастающее бессилие, явно пониженная работоспособность	Свинцовая тяжесть в мышцах и суставах, головокружение, тошнота или рвота, «жжение» в груди, чувство абсолютного «кислого» состояния	Засыпание с трудом, беспокойный ночной сон, непрекращающиеся боли в мышцах и суставах, бессилие, пониженная физическая и умственная работоспособность, учащенный пульс после 24 часов отдыха
Готовность к достижениям	Желание продолжать тренировку	Пониженная активность, стремление к более длительным перерывам, но есть готовность продолжать тренировку	Желание полного покоя и прекращения тренировки, тенденция к «капитуляции»	Нежелание возобновлять тренировку на следующий день, безразличие, сопротивление требованиям тренера
Настроение	Приподнятое, радостное, оживленное (прежде всего в коллективе)	Несколько «приглушенное», но радостное, если результаты тренировки соответствуют ожиданию, радость по поводу предстоящей тренировки	Возникновение сомнений в ценности и смысле тренировки, боязнь новой тренировки	Подавленность, непрекращающиеся сомнения в ценности тренировки, поиски причин для отсутствия на тренировке

Немаловажную роль в профилактике раннего истощения энергии играют специальные приемы и средства, обеспечивающие физическое и психическое расслабление организма. Одним из средств ускорения восстановления служит аутогенное расслабление. Имеются данные о сравнении пассивного отдыха и успокаивающей части психорегулирующей тренировки. По восстановлению физических показателей у бегунов на длинные дистанции было показано, что

эффект пятиминутного аутогенного расслабления был практически идентичен эффекту одночасового восстановительного периода.

Наиболее действенное средство восстановления – полноценный сон. Спортсмены – ориентировщики должны ложиться спать не позднее 22 часов. Если сон плохой, надо уменьшить объем нагрузки или отменить тренировку. Спать необходимо 8-9 часов. Ужинать следует минимум за 2 часа до сна, иначе он будет беспокойным.

После соревнований или тяжелых тренировок в вечерние часы организм еще сильно возбужден. Для успокоения и более глубокого сна многие спортсмены пользуются такой формой психического расслабления, как самовнушение. Необходимо заставить себя отрешиться от беспокоящих мыслей, начать думать о приятном, расслабиться и уснуть.

Проблемы восстановления не ограничиваются планомерным понижением нагрузок в месячном или недельном цикле. Не менее важно научное решение вопросов рационального питания, дополнительной витаминизации и использования фармакологических средств. Но все это обязательно согласовывается с врачом и тренером.

Содержание и характер средств восстановления в различных микроциклах зависят от объема и интенсивности тренировочных нагрузок и включают в себя следующее:

- втягивающий микроцикл – местный ручной массаж, вибромассаж. При двух тренировках в день рекомендуется сауна, восстановительные ванны. Использование средств осуществляется по завершению тренировочного дня и не чаще трех раз в неделю;
- объемный микроцикл – по окончании тренировок применяется ручной массаж, ванны различного состава, сауна. После объемной нагрузки используются локальные процедуры, вибромассаж, расслабляющие ванны (хлорно – натриевые);
- интенсивный микроцикл – после первой тренировки помимо процедур используются и средства общего воздействия, такие, как душ, хвойные ванны ограниченной продолжительности (при тренировочной работе анаэробного характера). Возможны и кратковременные сеансы сауны;
- подводящий микроцикл – в связи с уменьшением объема нагрузок до 50 % количество восстановительных мероприятий также уменьшается. Один раз в недельном цикле можно использовать сауну;
- разгрузочный микроцикл – рекомендуется в полном объеме использовать методы общего воздействия для устранения утомления.

Распределение средств восстановления

Утро	После первой тренировки	После второй тренировки
<i>Понедельник</i>		
Гигиенический душ или обтирание	Сауна в 3 захода по 5 мин с обливанием холодной водой по 5 - 10 с после каждого захода, t + 37 С	Вибромассаж нижних конечностей
<i>Вторник</i>		
Гигиенический душ или обтирание	Контрастные ванны или душ (перепад t + 20-25 С) – по 5 - 10 с холодные воздействия и 30 – 40 с - горячие	Гигиенический душ и электростимуляция мышцы стоп
<i>Среда</i>		
Душ	Общий вибромассаж по 1 – 2 мин на каждую группу мышц	Локальные тепловые ванны для мышц нижних конечностей – 5 – 10 мин
<i>Четверг</i>		
Обтирание	Теплый душ 5 – 8 мин (перепад t + 35-38 С). Вибромассаж нижних конечностей как в понедельник	Локальный ручной массаж мышцы нижних конечностей и поясницы
<i>Пятница</i>		
Контрастный душ 3 – 4 повторения	Теплый душ 3 – 4 мин. Пневмо-вибромассаж ног, ягодиц и поясницы по 1 – 2 мин	Вечером: солевая ванна 10 – 15 мин
<i>Суббота</i>		
Обтирание	Гигиенический душ. Упражнения на растягивание и расслабление	Сауна с водными процедурами 4 – 6 заходов по 5 – 7 мин с обливанием теплой водой, или пребывание в ванне или бассейне (перепад t + 30-33 С) в течение 3 – 5 мин после каждого захода
<i>Воскресенье</i>		
Гигиенический душ или обтирание	Отдых	Массаж спины, дыхательных мышц, нижних конечностей

Характеристика беговых тренировочных средств восстановительной направленности

Тренировочные средства	Методы выполнения	Методическая направленность упражнений	Продолжительность упражнений
Бег трусцой	Интервальный повторный	1. Восстановление работоспособности	От 50 до 1000 м или от 25 с до 7 мин

		в интервалах отдыха	
	Круговой непрерывно	2. Восстановление работоспособности и снятие напряжения в конце тренировочного занятия	
Медленный бег	Непрерывно равномерно	3. Восстановление работоспособности в ходе дополнительного занятия после основного (вечером)	От 5 до 15 км
		4. Подготовка к основному занятию (утренняя тренировка)	От 3 до 12 км
		5. Восстановление работоспособности после нескольких дней напряженной тренировки или втягивание в начале макроцикла	От 8 до 20 км
		6. Активизация липидного обмена	От 20 км и более
	Переменный, в том числе «фартлек»	7. Восстановление работоспособности после «быстрого» отрезка. Переключение от одной формы бега к другой	От 0,5 км до 2-3 км

Характеристика беговых тренировочных средств восстановительной направленности в различных структурах соревновательно – тренировочного цикла

Структура	Формы упражнений	Частота и продолжительность использования	Примечание
Тренировочные занятия, соревнования	Бег трусцой 1. В интервалах отдыха 2. В заключительно		На всех этапах

	й части, переключения в кроссах		
Тренировочный, соревновательный день	Медленный бег 1. До основного занятия (старта) 2. После основного занятия (старта)	Одно тренировочное занятие Одно тренировочное занятие	На всех этапах макроцикла
Тренировочный микроцикл	Медленный бег в основном занятии 1. Для восстановления работоспособности и вытягивания в работу 2. Для активизации липидного процесса 3. В структуре подводящих к стартам микроциклов	Одно – два тренировочных занятия Одно тренировочное занятие Три – четыре тренировочных занятия	Втягивающий микроцикл Втягивающий и базовый микроцикл Подводящий микроцикл
Мезоцикл	Медленный бег в структуре восстановительного микроцикла, в конце текущего мезоцикла или после старта	Один микроцикл (3-7 дней)	На всех этапах микроцикла
Макроцикл	Медленный бег и бег трусцой в структуре восстановительного мезоцикла		Переходный период

3.7. Инструкторская и судейская практика

Судейское обслуживание соревнований

Состав судейской коллегии. На официальных соревнованиях, где проводящей организацией является федерация того или иного уровня, состав судейской коллегии регламентируется правилами соревнований. Количество судей и судейских бригад определяется масштабом соревнований, а также количеством участников.

Обязанности судейских бригад. Исходя из практики проведения соревнований, судейские бригады должны выполнять следующие основные функции:

- *Главный судья* руководит работой судейских бригад в соответствии с Правилами и Положением о соревнованиях и отвечает за подготовку отчета о соревнованиях. В компетенцию Главного судьи входит контроль подготовки соревнований, а также координация взаимодействия судейских бригад в ходе соревнований.

- *Заместители главного судьи* координируют работу соответствующих служб. Зам. главного по общим вопросам координируют работу служб приема и обслуживания участников, размещения участников, транспорта, комендантской службы, торговли и др. и отвечает за материально – хозяйственное обеспечение всех служб. Зам. по кадрам отвечает за комплектование судейских бригад, ведет учет работы судей и оценивает их работу.

- *Секретариат*. В Положении о соревнованиях оговаривается время подачи предварительных заявок. На крупных соревнованиях заявки должны быть поданы за несколько месяцев до даты соревнований. В настоящее время представители коллективов обычно пересылают заявки организаторам по электронной почте. После окончания срока подачи заявок создается компьютерная база данных, внутри которой производится сортировка по группам. Отдельно в каждой группе производится «жеребьевка» времени старта. Во время регистрации на месте соревнований, представители коллективов получают пакет с нагрудными номерами, программу соревнований и другие документы. В процессе регистрации у представителей команд есть возможность произвести перезаявки и дозаявки участников.

- *Бригада старта*. Контролирует выход участников на дистанцию в соответствии со стартовым протоколом и выдает участнику карту соревнований за одну минуту до старта. При наличии электронной отметки судьи старта проверяют «очистку» ЧИПов.

- *Бригада финиша*. Судьи на финише фиксируют номер участника и время в момент пересечения линии финиша. При применении электронной отметки, информация с ЧИПов считывается компьютером, а участник получает лист с распечаткой своего результата.

- *Информационная служба*. Вывешивает предварительные протоколы результатов на информационном стенде. Судья комментатор объявляет результаты и ведет репортаж по радио. В обязанности службы информации входит также проведение награждения победителей и призеров соревнований.

Инструкторская и судейская подготовка обучающихся ДЮСШ проводится с третьего года обучения в учебно – тренировочных группах. Обучающиеся должны выполнять:

- общие обязанности судей;
- судейство на старте, финише, в качестве контролера и коменданта соревнований;
- оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты;
- подготовка инвентаря и оборудования для соревновательных трасс;
- проведение подготовительной и заключительной части занятия;
- разминка перед соревнованиями.

При работе в составе службы старта обучающиеся должны знать:

- виды стартов при проведении соревнований по ориентированию (интервальный через 1 или 2 мин, общий старт, групповой старт, «гандикап»);
- порядок регистрации спортсменов на старте (стартовый протокол, «шахматка», проверка и регистрация ЧИПов);
- порядок выдачи карт участникам (за 1 мин до старта, в момент старта);
- порядок работы с «опоздавшими» участниками.

При работе в составе службы финиша обучающиеся должны знать виды регистрации участников в момент пересечения линии финиша (запись в протокол финиша номеров и времени финиша, отметка на финише ЧИПом; ввод номера участника в компьютер).

При работе в составе службы дистанции обучающимся поручают установку или снятие оборудования контрольных пунктов на местности.

Служба волонтеров выполняет различные вспомогательные работы:

1. Обеспечение питьевой водой на старте, финише и на пунктах питания на дистанции.
2. Работа контролером на КП.
3. Различные хозяйственные работы.
4. Работа в качестве воспитателей в «детском саду».

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе подготовки

На этап начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний в установленном для вида минимальном возрасте – 6 лет. К третьему году обучения обучающиеся должны выполнить III юношеский разряд.

На учебно – тренировочный этап подготовки зачисляются на конкурсной основе только здоровые спортсмены, прошедшие необходимую подготовку не

менее одного года, при выполнении ими требований по общефизической и специальной подготовке, выполнения спортивного разряда для группы:

1 год обучения – II юн. – 75 %

2 год обучения - I юн. – 50 %

3 год обучения - III взр. – 75 %

4 год обучения - II взр. – 50 %

5 год обучения - I взр. – 50 %

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

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

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила нижнего пояса	3
Оперативное мышление	3
Выносливость (аэробная)	3
Гибкость	1
Координационные способности	2
Объем зрительной памяти	3

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

4.2. Виды контроля, сроки проведения контроля

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом - правильный выбор контрольных упражнений (тестов). При комплектации тестов необходимо исходить из того, что контрольные упражнения должны быть проверены на надежность, информативность и эквивалентность.

В спортивной практике в рекомендациях специалистов прослеживается тенденция к сокращению обследований по сравнению с количеством этапов подготовки в сдвоенном годовом цикле. Такое положение вполне объяснимо, поскольку тренер не в состоянии 8—10 раз в течение года (а именно столько этапов выделяется в сдвоенном макроцикле) проводить

всесторонние обследования. Важно выбрать переломные моменты и затем из года в год проводить испытания приблизительно в одно и то же время.

Этапный контроль позволяет объективно характеризовать состояние спортсмена только в том случае, если показатели контрольных упражнений соотносятся со спортивными результатами и являются действенными в управлении подготовкой спортивного резерва. Задача этапного контроля — выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла тренировки и специфики избранного вида спорта. В спортивном ориентировании целесообразно проводить этапный контроль три раза в год по тестам, представленным ниже. Для получения исходной информации в начале подготовительного периода проводится первое тестирование. Следующее контрольное тестирование проходит в конце специально-подготовительного этапа. Его цель — проверка эффективности выполненных в течение первого подготовительного периода нагрузок. После первого и второго тестирования возможна определенная коррекция тренировочных нагрузок в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива. И последнее тестирование на этапе основных соревнований имеет целью достижение контрольных нормативов во всех тестовых упражнениях, что обеспечивает выполнение целевого спортивного результата на основной дистанции.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1—2 недель за 1—1,5 недели до соревнований.

Система педагогического контроля в подготовке спортсменов основывается на ряде методических положений. Первое из них — целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству. Относительные показатели использования своих возможностей, типичные для спортсменов высших разрядов, должны служить ориентиром для определения нормативных требований к юным спортсменам.

Второе методическое положение — установка на соразмерность развития физических качеств, т.е. обеспечение их должного соотношения. Реализация этого положения в контрольных показателях общей и специальной физической подготовленности спортсменов состоит в том, что контрольные нормативы, определяющие уровень развития отдельных физических качеств спортсмена, должны находиться в оптимальном соотношении, характерном для данного этапа многолетней тренировки.

В процессе многолетней подготовки поэтапно осуществляется отбор спортсменов для последующих занятий. Результаты наблюдений фиксируются в индивидуальной карте спортсмена

Примерные требования педагогического контроля 1 год обучения (НП)

Сроки	Какие ЗУНЫ контролируются	Форма подведения итогов
сентябрь	Основы туристской техники: установка и снятие палатки, разведение костра, преодоление различных препятствий, вязка узлов. Отработка техники отметки компостером в карточке участника.	Участие в туристическом слёте. Спортивные эстафеты, конкурс «Отметун».
октябрь	Ориентирование на местности с помощью карты. Выбор варианта движения между КП.	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию
ноябрь	Знакомство с картой и рельефом. Изображение различных форм рельефа. Влияние рельефа на выбор пути движения.	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию
декабрь	Движение по азимуту. Определение азимута на предмет. Ориентирование карты по компасу.	Участие в соревновании по спортивному ориентированию «Приз Деда Мороза»
январь	Проверка знаний условных знаков спортивных карт.	Тестирование
февраль	Чтение карты, определение расстояний. Выбор пути движения.	Учебно-тренировочный старт по спортивному ориентированию.
март	Разрядные нормы и требования. Обязанности участников соревнований.	Участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию
апрель	Определение расстояний на карте и местности. Способы определения расстояний шагами, по времени, визуально.	Зачёт.
май	Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции.	Зачётные упражнения.

2 год обучения (НП)

Сроки	Какие ЗУН контролируются	Форма подведения итогов
сентябрь	Совершенствование умений и навыков работы с компасом. Проверка знаний условных знаков спортивных карт	Участие в Празднике, посвящённому Дню туризма. Игра-конкурс «Юный ориентировщик»

октябрь	Анализ соревнований; цель выступления, результат, время и путь движения победителей и самого участника, систематизация ошибок.	Городские соревнования по спортивному ориентированию.
ноябрь	ОФП и СПФ. Топографическая подготовка.	На занятиях в виде зачета.
декабрь	Тактическая подготовка ориентировщика.	Участие в соревнованиях по с/о
январь	Техническая подготовка ориентировщика. Отработка навыка движения от привязки до привязки без чтения карты.	Учебно-тренировочные старты.
февраль	Отработка точного движения по азимуту в различных условиях	Учебно-тренировочный старт
март	Термины и понятия с/о как вида спорта	Составление кроссворда
апрель	Шифрование и чтение символьных легенд	Контрольный диктант по карточкам
май	Оценка интеллектуальных способностей уч-ся: памяти, мышления, логики. Уровень обще-социального развития.	Тестирование

4.3. Комплексы контрольных упражнений

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	юноши			девушки		
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
Скоростные качества	Бег на 30 м	6,2 с	6,0 с	5,8 с	6,4	6,2	6,0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	110 см	120 см	130 см	100	110	120
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	6	8	10	5	6	8
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	8	10	12	7	9	10

4.3.2. 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				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Скоростные качества	Бег на 60 м	11,0	10,5	10,1	9,8	9,5	11,8	11,5	11,2	10,9	10,7
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	140	150	160	170	180	130	140	150	155	160
Выносливость	Бег 800 м						5,00	4,30	4,00	3,45	3,30
	Бег 1000 м	5,30	4,55	4,20	4,00	3,40					
	Кросс 3000 м			13.1					15.1	14.1	13.20
	или лыжная гонка 5 км			29.2					33.0	30.2	27.50
	Кросс 5000 м				20.5	19.30					
	или лыжная гонка 10 км				46.2	39.30					
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Техническая программа разрабатывается и утверждается нормативными актами учреждений осуществляющих тренировочный процесс в зависимости от специализации ориентирования и региональных условий									
Спортивный разряд		2ю	1ю	3	2	1	2ю	1ю	3	2	1

4.4. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

4.4.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники, стратегии и тактики ориентирования в разных ландшафтных условиях;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивное ориентирование.

4.4.2. 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.

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

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

ДЮСШ для наиболее перспективных выпускников предоставляет возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10 % от количества обучающихся).

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивной дисциплине вида спорта спортивное ориентирование определяется в Программе и учитывается при:

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

Тренировочный процесс в ДЮСШ ведется в соответствии с годовым тренировочным планом рассчитанным на 45 недель.

4.4.2. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально – технической базе и инфраструктуре ДЮСШ, и иным условиям

ДЮСШ осуществляет спортивную подготовку при соблюдении следующих требований к условиям реализации Программы:

1. Кадры, осуществляющие спортивную подготовку:

- Гребенникова Светлана Валентиновна, тренер – преподаватель по спортивному ориентированию, стаж работы по специальности 26 лет, высшая квалификационная категория, высшее физкультурное образование.
- Сенько Марина Константиновна, тренер – преподаватель по спортивному ориентированию, стаж работы по специальности 20 лет, первая квалификационная категория, высшее физкультурное образование.

2. Материально – техническая база и инфраструктура ДЮСШ:

- два учебно – тренировочных полигона (Дубовка мкр. «Заречный», с. Пичуга);
- тренировочные спортивные залы ДЮСШ (3), МКОУ СОШ № 3 г. Дубовки (1), МКОУ СОШ № 2 г. Дубовки (1);
- тренажерный зал ДЮСШ (3);
- душевая кабина ДЮСШ, раздевалки ДЮСШ (2), МКОУ СОШ № 1 г. Дубовки (1), МКОУ СОШ № 2 г. Дубовки (1);
- медицинский кабинет ДЮСШ;
- наличие спортивного инвентаря и оборудования (КП – тренировочные – 50 шт; компостеры – 15 шт; компас – 20 шт.);
- необходимую спортивную экипировку обучающиеся приобретают самостоятельно за счет родителей;
- проезд к месту проведения спортивных мероприятий и обратно осуществляется на арендуемом транспорте;
- питание и проживание в период проведения соревнований обеспечивается частичными вложениями ДЮСШ и родителей спортсменов;
- медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе систематический медицинский контроль осуществляет:
 - на этапе начальной подготовки Дубовская ЦРБ;
 - на учебно – тренировочном этапе – Волгоградский физкультурный диспансер Тракторозаводского района.

4.4.3. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку в ДЮСШ, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки

В муниципальном этапе соревнований к участию допускаются все обучающиеся ДЮСШ по виду спорта спортивное ориентирование.

В областных, региональных, всероссийских соревнованиях к участию допускаются спортсмены:

- соответствующие возрасту и полу участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивное ориентирование;
- соответствующие уровню спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта спортивное ориентирование;
- выполнившие план спортивной подготовки;
- прошедшие предварительный соревновательный отбор;
- имеющие соответствующее медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдающие общероссийские антидопинговые правила.

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

5. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

для педагога:

1. Алешин В. М, Калиткин Н. Н. Соревнования по спортивному ориентированию. М., Физкультура и спорт, 1974.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М., Физкультура и спорт, 1983.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. – М., Просвещение, 1982.
4. Богатов С.Ф., Крюков О. Г. Спортивное ориентирование на местности. М., Изд-во Министерства обороны, 1974.
5. Борилькевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А.А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании. С. - Петербург, 1994.
6. Васильев Н.Д. Подготовка спортсменов - ориентировщиков

- высокой квалификации: Учебное пособие. Волгоград, ВГИФК, 1984.
7. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие. Волгоград, ВГИФК, 1983.
 8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., Физкультура и спорт, 1988.
 9. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте. М., Физкультура и спорт, 1977.
 10. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М., Физкультура и спорт, 1989.
 11. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании. Учебное пособие. Смоленск, СГИФК, 1995.
 12. Воронов Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании. Учебное пособие. Смоленск, СГИФК, 1998.
 13. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. Учебное пособие. Смоленск, СГИФК, 1998.
 14. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам. Учебное пособие. Смоленск, 1998.
 15. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. М., Физкультура и спорт, 1987.
 16. Генев Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. М., Физкультура и спорт, 1971.
 17. Журнал "Азимут" Федерации спортивного ориентирования России.
 18. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. М., Физкультура и спорт, 1985.
 19. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. М., Физкультура и спорт, 1978.
 20. Казанцев С.А. Спортивное ориентирование. Физкультурно – спортивное совершенствование. Учебно – методическое пособие. С – Петербург, 2010.
 21. Ключникова Н.Н., Чернова Н.А. Спортивное ориентирование. Учебное пособие. Ульяновск, 2009.
 22. Константинов Ю.С. Программа детско-юношеской спортивной школы по спортивному ориентированию. М., ЦЦЭТС МП СССР, 1978.
 23. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М., ЦДЮТур, 1995.
 24. Костин А. Управление деятельностью спортсменов в первоначальном обучении ориентировщика на местности. Теория и практика физической культуры, 1971, №11.
 25. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1987.
 26. Костылев В.В. Философия спортивного ориентирования. М., 1996.
 27. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур, 1997.

28. Лосев А.С Журнал "О - вестник" 1991-1997 гг.
29. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков - разрядников. М., Физкультура и спорт, 1984.
30. Магомедов А.М., Сафонова М.В. Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию. М., ЦРИБ «Турист», 1978.
31. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. М., ЦДЮТур, 1997.
32. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. М., Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2005.
33. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., ФСО РФ, 1997.
34. Огородников Б., Кричко А., Крохия Л. Подготовка спортсменов-ориентировщиков. М., Физкультура и спорт, 1978.
35. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступням ГТО. М., Физкультура и спорт, 1989.
36. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М., Физкультура и спорт, 1980.
37. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. М., Физкультура и спорт, 1969.
38. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
39. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М., ЦДЮТур, 1996.
40. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М., ЦДЮТур, 1996.
41. Федеральный стандарт спортивной подготовки по спортивному ориентированию. М., 2013.
42. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентирования. М., ЦДЮТур, 1997.
43. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. М., Физкультура и спорт, 1987.
44. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. М., Физкультура и спорт, 1980.

для учащихся:

1. Моисеенков А.Л. Десять уроков ориентирования на местности. Физкультура и спорт, 1972, № 6.
2. Ориентирование на местности. Правила соревнований. Центральный совет по туризму. М., Физкультура и спорт, 1969.
3. Огородник Б. И. Туристское снаряжение. Снаряжение участников соревнований по ориентированию. М., 1968.
4. Иванов Е.И. С компасом и картой. М., Изд-во ДОСААФ, 1971.
5. Ключникова Н.Н., Чернова Н.А. Спортивное ориентирование. Учебное пособие. Ульяновск, 2009.

