

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского
резерва №5 по лыжным видам спорта» города Челябинска

ПРИНЯТО
на заседании педагогического
совета МБУДО СДЮСШОР № 5
протокол № 1 «30» 08 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СДЮСШОР № 5

В.В. Воронов



программа спортивной подготовки по виду спорта

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Срок реализации программы – 10 лет

*В основе программы: Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта
Спортивное ориентирование, утвержденный приказом Минспорта РФ от 20 ноября 2014 г.
№ 930*

г. Челябинск
2016

Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование для многолетней подготовки спортсменов в СШОР №5 по лыжным видам спорта г. Челябинска разработана на основе

- Федерального закона от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование, (приказ Минспорта РФ от 20.11. 2014 г. № 930);

- «Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» (Приказ Минспорта РФ от 16.08.2013 №645);

- Постановления государственного санитарного врача РФ от 4.07. 2014 г. № 41 «Об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Деятельность по Программе направлена на:

–удовлетворение индивидуальных потребностей лиц, проходящих спортивную подготовку в занятиях физической культурой и спортом,

–создание условий для физического воспитания и физического развития,

–формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта — спортивное ориентирование,

–выявление, отбор одаренных спортсменов,

–подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса,

–подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа предназначена для спортсменов в возрасте с 8 лет.

Период освоения программы - 10 лет. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий прохождение программы спортивной подготовки на 3 этапах:

–этап начальной подготовки,

–тренировочный этап,

–этап совершенствования спортивного мастерства,

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

1) **принцип комплексности**, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)

2) **принцип преемственности**, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам прохождения программ спортивной подготовки для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) **принцип вариативности**, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных

на решение определенных задач спортивной подготовки.

4) **направленность на высокие достижения, углубленная специализация** представляет собой направленность на максимально возможные достижения, реализуется ярко выраженной цикличностью, повышенным уровнем нагрузок, особой системой чередования нагрузок и отдыха. Используя углубленную специализацию, обеспечивается максимально возможная степень совершенствования в виде спорта.

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности. Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно продолжительные традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению в форме «Спорт для каждого». В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, начиная с 10 лет и заканчивая 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции - все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу.

Кроме оздоровительной и спортивной направленности ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу и будущему воину.

Ориентирование как вид спорта подходит для людей разных возрастов, способностей и интересов. Ориентирование - как индивидуальный, так и коллективный вид спорта. Оно способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, желанию достичь успеха, выработке уверенности в себе, самоутверждению, формирует дух товарищества и взаимовыручки.

Занятия спортивным ориентированием способствуют развитию познавательных процессов: оперативной памяти, логического мышления, предельной концентрации внимания, пространственного восприятия, глазомера, чувства направления, расстояния, интуиции. Человек в процессе занятий по данной программе развивает свои функциональные способности, психологическую устойчивость. 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, умение принять оптимальное решение в сложной ситуации.

Соревнования по спортивному ориентированию проводятся в разных группах, которые могут быть сформированы как по возрастному принципу, так и по уровню мастерства участников. Сложность дистанции и её длина определяются по возрастной группе и сложности местности соревнований. При этом дистанция (маршрут) должна сочетать в себе сложности, которые спортсмен может преодолеть, имея умение ориентироваться и хорошую физическую подготовленность.

Соревнования по этому виду спорта проводятся не только летом, но и зимой (на лыжах), а так же в любую погоду, что требует от спортсмена разносторонних умений и навыков. Ориентировщику необходимо: уметь действовать в постоянно меняющихся условиях, владеть техникой бега по различной местности, а также

техникой бега на лыжах, уметь быстро и правильно читать карту, сопоставлять ее с местностью, грамотно выбирать маршрут и распределять силы по дистанции.

Спортивное ориентирование требует от спортсмена высокого уровня выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств, адаптации к изменяющимся условиям местности и погоды.

Спортсмен-ориентировщик в процессе прохождения маршрута подвергается не только большой физической, но и умственной нагрузке. Проверяются на прочность и психологические качества: упорство, целеустремленность, стойкость в преодолении трудностей, воля к победе.

Подготовить столь разносторонне развитую личность спортсмена высокого класса возможно только в результате многолетних тренировок.

Поводом для создания программы послужил накопленный опыт работы, который опирается на достаточный уровень подготовленности спортсменов.

Актуальность данной программы в том, что спортивное ориентирование имеет большое прикладное значение и навыки, которые человек получает во время прохождения программ спортивной подготовки в СШОР, применяет на протяжении всей повседневной жизни.

Данная программа предполагает прохождение программ спортивной подготовки на двух этапах спортивной подготовки - начальной подготовки и спортивной специализации.

Основные задачи на различных этапах спортивной подготовки.

Программа решает задачи:

- дальнейшее укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) с специальной (СФП) физической подготовки
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, скоростно-силовых, выносливости)
- совершенствование полученных специфических навыков избранного вида спорта, выполнение физических упражнений и навыков в других видах спорта, способствующих повышению уровня профессионального мастерства в избранном виде спорта
- формирование тактических навыков выступления в официальных соревнованиях
- овладение знаниями по содержанию и сущности тренировочного процесса
- ведение спортивного дневника и умение анализировать записанные в нём данные;
- включение лиц, проходящих спортивную подготовку в состав сборных команд

Исходя из специфики спортивного ориентирования как вида спорта, требующего полной зрелости организма, а также естественного развития физических и психических возможностей организма спортсмена, весь процесс многолетней подготовки ориентировщиков подразделяется на следующие этапы: начальная подготовка, тренировочный этап (спортивная специализация), этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства.

Изучение программного материала осуществляется на трех этапах спортивной подготовки.

Таблица 1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и наполняемость групп.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки (НП)	До 3 лет	8	12	15
Тренировочный этап (ТЭ)	Начальная специализация 2 года	11	5	10
	Углубленная специализация 3 года	13	5	10
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	Без ограничений	15	2	

Для лиц, проходящих спортивную подготовку, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программы может быть увеличен на 1 год.

Годовой тренировочный процесс делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, имеющих специфические задачи, структуру и содержание. Длительность периодов и этапов тренировок зависит от возраста и уровня подготовленности спортсменов. С учетом местных климатических условий летний подготовительный период начинается в марте и заканчивается в апреле, зимний подготовительный период начинается в ноябре и заканчивается в декабре. Периоды подразделяются на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Задачей общеподготовительного этапа как в летний, так и в зимний период является создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы лиц, проходящих спортивную подготовку. Задачей второго, специально подготовительного этапа, является создание и становление непосредственно спортивной формы. Основными средствами решения задач подготовительного периода являются общефизические и специальные упражнения с целью совершенствования техники и развития двигательных качеств, кроссовый бег, ходьба, езда на велосипеде, спортивные игры.

Летний соревновательный период начинается с апреля, а зимний – с декабря и продолжается до последних соревнований сезона. Задачей этого периода является сохранение и упрочение спортивной формы и на основе этого достижения высоких спортивных результатов. Главным средством этого периода являются кроссовая подготовка (зимой – тренировочные занятия на снегу) и специально - подготовительные упражнения. Средства общей физической подготовки в этом периоде применяются для поддержания общей тренированности и обеспечения активного отдыха путем переключений, позволяющих успешно применять высокие нагрузки на различных тренировочных дистанциях и в соревнованиях.

Летний переходный период начинается после окончания последних соревнований и тренировочных занятий с середины октября и продолжается до конца

ноября. Зимний переходный период начинается с середины апреля и продолжается до конца мая. Основной задачей переходного периода является восстановление организма спортсменов после длительных и значительных физических нагрузок подготовительного и соревновательного периодов, обеспечение активного отдыха и вместе с тем сохранение определенного уровня тренированности. Средствами тренировочных занятий могут быть спортивные и подвижные игры, плавание, прогулки, езда на велосипеде, гимнастические упражнения. Следует иметь в виду, что если спортсмены не имели достаточно высоких нагрузок в подготовительном и соревновательном периодах тренировки, необходимость в переходном периоде отпадает. В этом случае по окончании соревновательного периода следует подготовительный период нового годового цикла тренировки.

II. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия,
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими спортсменами, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,
- самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам,
- тренировочные мероприятия,
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях,
- медико-восстановительные мероприятия,
- промежуточная и итоговая аттестация.

Таблица 2. План тренировочных занятий отделения спортивного ориентирования (52 недели)

Разделы подготовки	НП		ТГ (СС)				ССМ
	до года	свыше года	до 2-х лет	3 год	4 год	5 год	
Этапы спортивной подготовки							
Специальная физическая	34 ч/11%	46 ч/11%	100 ч/16%	218 ч/30%	283 ч/34%	346 ч/37%	500 ч/40%
Общая физическая подготовка	140 ч/45%	195 ч/47%	281 ч/45%	247 ч/34%	233 ч/28%	253 ч/27%	300 ч/24%
Техническая, технико-тактическая подготовка	94 ч/30%	125 ч/30%	156 ч/25%	160 ч/22%	184 ч/22%	178 ч/19%	187 ч/15%
Теоретическая, психологическая подготовка	25 ч/8%	25 ч/6%	50 ч/8%	45 ч/6%	66 ч/8%	75 ч/8%	112 ч/9%
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	19 ч/6%	25 ч/6%	37 ч/6%	58 ч/8%	66 ч/8%	84 ч/9%	149 ч/12%
Всего часов в год:	312	416	624	728	832	936	1248

Тренировочный план составлен в часах. В таблице указано соотношение объемов тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки. Занятия планируют на каждые 52 недели, включая 6 недель летних каникул, которые проводят в спортивном лагере, тренируясь и активно отдыхая, работая по индивидуальным планам.

Таблица 3. Нормативы объема тренировочной нагрузки

Этапные нормативы	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					Совершенствование спортивного мастерства
			Начальная специализация		Углубленная специализация			
	1 год	2-3год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Весь период
Количество часов в неделю	6	8	12	12	14	16	18	24
Количество занятий в неделю (максимальное)	3	4	4/6	4/6	5/7	6/8	6/10	6/12

Общее количество часов в год	312	416	624	624	728	832	936	1248
------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

Продолжительность одного занятия не должна превышать на этапе начальной подготовки 2 часов, на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) не более 3-х часов, на этапе совершенствования спортивного мастерства не более 4-х часов. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп. При этом необходимо соблюдать все ниже перечисленные условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (таблица №1).

В каникулярное время, во время тренировочных мероприятий, количество тренировок в день возможно увеличивать, но не более чем указанное в таблице максимальное количество занятий в неделю.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ.

Спортивная подготовка ориентировщиков — многолетний целенаправленный процесс представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

–Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

–Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

–Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

–Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

–Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

1. Этап начальной подготовки.

Основные задачи спортивной подготовки на этапе начальной подготовки:

- всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья,
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Занятия в основном проводятся игровым методом, возможно и применение «круговых» занятий. Спортсмены выступают в соревнованиях по различным видам спорта, в том числе и по видам спортивного ориентирования. Однако на этом этапе не ставится задача достижения высоких спортивных результатов. Необходимо тщательно спланировать количество соревнований и их сроки на весь год с тем, чтобы не допустить перегрузки ориентировщиков соревновательной нагрузкой. Особое внимание уделяется воспитанию волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и т.д.).

2. Тренировочный этап.

Задачи периода начальной специализации (1-2 этап спортивной подготовки).

- Укрепление здоровья;
- Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- Изучение основных элементов техники ориентирования; приобретение соревновательного опыта.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой ориентирования и физической подготовки спортсменов. В этом периоде наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости ориентировщиков. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, но в дальнейшем может отрицательно отразиться на становлении спортивного мастерства.

На данном этапе особое место уделяется изучению и совершенствованию техники ориентирования и всех способов передвижения на лыжах, дальнейшее повышение уровня ОФП, воспитание волевых качеств. В рамках ОФП основное внимание уделяется развитию скоростно-силовых качеств и динамической силы, приступают к развитию выносливости. В ходе специальной подготовки на этом этапе ориентировщики участвуют в соревнованиях, где совершенствуются технические навыки, изучается тактика, воспитываются волевые качества. Количество стартов за сезон и длина дистанций соревнований должны строго соответствовать возрасту ориентировщиков.

Задачи периода углубленной специализации (3-5) этап спортивной подготовки:

- Совершенствование техники ориентирования;
- Воспитание специальных физических качеств;
- Совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;
- Повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок,
- Приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных соревнованиях.

Этап углубленной специализации приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность. На этом этапе продолжается дальнейшее совершенствование техники ориентирования и способов передвижения на лыжах, повышение уровня физических качеств, укрепление здоровья. На данном этапе проводятся специализированные занятия с возрастающей тренировочной нагрузкой как по объему, так и по интенсивности, закладываются прочные основы высокого спортивного мастерства в специальной подготовке - в развитии специальной выносливости как основного физического качества, необходимого ориентировщику, большое внимание уделяется и дальнейшему совершенствованию скоростно-силовых качеств. Продолжается работа и по повышению уровня общей выносливости.

Вместе с тем при планировании нагрузки необходимо учитывать, что продолжительность данного этапа достаточно велика - целых три года. Поэтому, несмотря на значительное повышение всех видов нагрузок, требуется неукоснительное соблюдение основных принципов многолетней подготовки, и прежде всего принципов постепенности и индивидуализации. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. На этапе углубленной тренировки ориентировщики овладевают умением оперативно решать двигательные и мыслительные задачи, возникающие в процессе прохождения дистанции.

3. Этап совершенствования спортивного мастерства.

Этап спортивного совершенствования в спортивном ориентировании совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС).

Основная задача - специализированная подготовка по спортивному ориентированию с применением высоких тренировочных нагрузок и достижение наивысших спортивных результатов.

По сравнению с предыдущими этапами, тренировочный процесс все более индивидуализируется. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на тренировочных мероприятиях, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование техники ориентирования и спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях соревнований.

Наиболее значимые принципы подготовки ориентировщиков на данном этапе:

- Целевой подход, согласно которому прогнозируемый результат спортсмена определяют содержание и характер процесса подготовки. При этом разрабатывается индивидуальная перспективная модель различных сторон подготовленности

спортсмена;

- Базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется уровень готовности потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;

- Углубленная индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;

- Стабилизация объемов тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в тренировочный процесс блоков соревновательной и сверхсоревновательной напряженности.

Таблица 4. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивное ориентирование

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

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Процесс многолетней тренировки спортсменов должен осуществляться на базе следующих основных методических положений.

1. Преимущество задач, средств и методов тренировки подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых спортсменов.
2. Постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, теоретической и психологической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счет сокращения общей физической и технико-тактической подготовки.
3. Непрерывное совершенствование в технике ориентирования.
4. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годового цикла.
5. Строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки спортсменов.
6. Одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды.

3.2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Основной задачей теоретической подготовки на этапе углубленной тренировки - построение тренировки с учетом возрастных особенностей, способностей и уровня подготовленности. Анализ прошедшего этапа подготовки. Пути повышения спортивного мастерства юных спортсменов. Особенности психологической подготовки юных ориентировщиков на этапе углубленной тренировки.

Таблица 5. План теоретической подготовки этапа начальной подготовки

№	Темы	Количество часов	
		1 год	2-3год
1	Вводное занятие	2	3
2	Физическая культура как средство всестороннего развития личности.	1	2
3	Основы здорового образа жизни	2	3
4	Краткие исторические сведения о возникновении спортивного ориентирования как вида спорта. Спортивное ориентирование в России.	2	3
5	Правила поведения и техники безопасности на занятии. Спортивный инвентарь, одежда и обувь.	4	3
6	Знакомство с терминологией.	3	3
7	Врачебный контроль и самоконтроль	2	3
	Всего часов	16	20

Программный материал

Тема 1. Вводное занятие

История спортивной школы, достижения и традиции. Спортивное ориентирование как вид спорта. Права и обязанности лица, проходящего спортивную подготовку спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения лиц, проходящих спортивную подготовку отделения спортивное ориентирование. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Инструктаж по технике безопасности при занятии спортивным ориентированием.

Тема 2. Физическая культура как средство всестороннего развития личности

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных ориентировщиков, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

Тема 3. Основы здорового образа жизни

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания при занятиях ориентированием. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

Тема 4. Краткие исторические сведения о возникновении спортивного ориентирования как вида спорта. Спортивное ориентирование в России

Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и Челябинской области. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Особенности климата Челябинской области. Крупнейшие

Всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных ориентировщиков.

Тема 5. Правила поведения и техники безопасности на занятии. Спортивный инвентарь, одежда и обувь

Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на тренировочном занятии. Правила обращения с компасами и картами на занятии. Правила ухода за компасами и их хранение. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщика при различных погодных условиях.

Тема 6. Знакомство с терминологией

Топография, условные знаки, виды карт (спортивная, топографическая), компас, линейные ориентиры, грубый и точный азимут. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (зала, школьного двора, т. п.)

Тема 7. Врачебный контроль и самоконтроль

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

Таблица 6. План теоретической подготовки тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства

№	Тема	Количество часов					ССМ Весь период
		Т					
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
1	Физическая культура как средство всестороннего развития личности.	2	2	2	1	1	1
2	Краткие сведения о строении и функциях организма	2	2	2	2	2	2
3	Основы техники ориентирования	2	3	3	3	2	3
4	Характеристика спортивной подготовки (тренировки)	2	2	4	4	4	5
5	Питание спортсмена	4	4	4	4	2	3
6	Спортивный инвентарь, оборудование	5	4	3	3	4	4
7	Спорт и здоровье	4	3	2	2	2	5
8	Правила соревнований по спортивному ориентированию	4	5	5	6	3	5
9	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	3	4	4
10	Антидопинговые правила				3	6	6
11	Основы совершенствования спортивного мастерства	4	4	4	5	10	14
12	Психологическая подготовка	2	2	5	6	6	10
	Всего часов	32	32	36	42	46	62

Программный материал

Тема 1. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.

Понятие «физическая культура», ее связь с культурой общества. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации по спортивному ориентированию

(международной, российской, региональной).

Тема 2. Краткие сведения о строении и функциях организма

Системы жизнедеятельности человека. Сердечно-сосудистая система: сердце, изменение кровообращения при мышечной работе. Состав и функции крови. Виды дыхания, измерение жизненной емкости легких. Функции нервной системы. Строение и функции пищеварительной и выделительной систем. Общая характеристика органов чувств. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

Тема 3. Основы техники ориентирования

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Совершенствование техники ориентирования в заданном направлении. Совершенствование техники ориентирования на маркированной трассе, эстафеты. Совершенствование тактики ориентирования.

Тема 4. Характеристика спортивной подготовки (тренировки)

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

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.

Тема 5. Питание спортсмена

Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Пищевые отравления и их профилактика. Основы регулирования массы тела.

Тема 6. Спортивный инвентарь, оборудование

Выбор компаса, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение ориентировщика, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям.

Тема 7. Спорт и здоровье

Личная гигиена спортсменов, 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 до врачебной помощи при различных травмах. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Приемы транспортировки пострадавшего.

Тема 8. Правила соревнований по спортивному ориентированию

Организация соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Допуск к соревнованиям. Представитель команды. Состав судейской коллегии и общие обязанности судей. Требования к планированию дистанций по спортивному

ориентированию. Ожидаемое время победителя.

Оборудование дистанции. Определение класса дистанции и ранга соревнований.

Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.

Тема 9. Инструкторская и судейская практика

Проводится согласно типовому тренировочному плану, осуществляется в форме семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания семинаров.

В тренировочных группах: общие обязанности судей; практика судейства на старте, финише, в качестве контролера соревнований; оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты; подготовка инвентаря и оборудования для соревновательных трасс.

Тема 10. Антидопинговые правила.

-проведение антидопинговой пропаганды посредством лекций и семинаров с проверкой знаний по антидопинговой теме

-проведение антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил

-установление постоянного взаимодействия тренера с родителями спортсменов с проведение разъяснительной работы о вреде и последствиях применения допинга.

Тема 11. Основы совершенствования спортивного мастерства

Анализ соревнований по ориентированию. Методы анализа техники ориентирования, использованной на соревнованиях. Время победителя. Путь движения между КП победителя и призеров соревнований. Ошибки ориентировщика, их причины.

Систематизация ошибок. Хронометраж тренировок и соревнований.

Особенности соревновательной деятельности квалифицированных ориентировщиков.

Индивидуальная оценка технико–тактического мастерства и физической подготовленности спортсменов группы. Развернутый анализ ошибок. Корректировка тренировочных программ.

Тема 12. Психологическая подготовка

Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании. Средства и методы психологической подготовки. Формирование спортивной мотивации. Ведущие психические качества спортсменов – ориентировщиков. Психологический стресс, регулирование стресса. Типичные психические качества спортсменов элитного уровня.

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

3.3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практическая подготовка спортсмена включает такие разделы как:

- Общая физическая подготовка
- Специальная физическая подготовка
- Избранный вид спорта (техническая подготовка)
- Участие в соревнованиях

Этап начальной подготовки (1-3 год)

1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- *Упражнения на развития равновесия и координации движений. Упражнение на полу.*

Па уменьшенной опоре, На гимнастической скамейке. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости и с поворотами.

– *Упражнения направленные на развитие гибкости.*

Упражнения в различных стойках, наклоны вперед, в стороны, назад, с различными положениями и движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением.

– *Упражнения на развитие силы.*

Всевозможные упражнения с предметами набивные мячи, гантели и др.). Упражнения с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в висе, лазание по канату с помощью ног и без помощи. Метание камней из различных исходных положений (вперед, через себя и т.д.) Варианты прыжков на двух и одной ноге.

- *Упражнения, направленные на развитие быстроты.* Бег с максимальной скоростью на дистанции 20-100 метров, разновидности прыжков в максимальном темпе. ОРУ в максимальном темпе.

- *Упражнения, развивающие общую выносливость.* Длительный, равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба и бег по песку, кочкам. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Ходьба и бег по мелководью и др.

- *Общая физическая подготовленность* - Подвижные и спортивные игры и эстафеты, походы, плавание.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- беговая и лыжная подготовка в различных зонах интенсивности; восстановительной, поддерживающей, развивающей, субмаксимальной, максимальной;

Упражнения на развитие выносливости

- беговая и лыжная подготовка в равномерном темпе по равнинной и пересеченной, открытой и закрытой, заболоченной и песчаной местности;

- специальные беговые упражнения.

Упражнения на развитие скорости и быстроты

- бег на короткие и средние дистанции на различном рельефе и местности;

- бег «челночный» с внезапной сменой направления;

- имитационные упражнения;

- специальные игровые упражнения.

Упражнения на развитие гибкости, ловкости

- прыжки, многоскоки;

- упражнения на быстроту реакции, бег через естественные препятствия по лесу.

3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА (Техническая подготовка)

- Сопоставление карты с местностью.

- Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояния на местности.

- Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.

- Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров.

- Выбор варианта движения между КП.

- Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

- Передвижение классическими лыжными ходами.

- Изучение техники спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках.
- Изучение передвижения «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом.
- Изучение поворотов на месте и в движении.

4. СПЕЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ

На этом этапе подготовки спортсмены-ориентировщики должны:

ЗНАТЬ:

- историю развития спортивного ориентирования в России, Челябинской области.
- особенности климата Челябинской области;
- технику безопасности и обеспечение личной безопасности;
- нормы поведения на занятиях и соревнованиях.
- влияние физических упражнений на организм;
- режим, питание, личная гигиена;
- технику бега и технику лыжных ходов;
- виды ориентирования;
- условные знаки, компас, топографическую и спортивную карту;
- ориентирование карты по компасу;
- линейные ориентиры, грубый и точный азимут;
- общие положения правил соревнований;
- права и обязанности участников соревнований;

УМЕТЬ:

- сопоставлять карту с местностью;
- определять и расшифровать топонимы и условные знаки;
- определять стороны горизонта по местным признакам;
- определять расстояние и двигаться по азимуту;
- определять масштаб и точку стояния на карте и на местности;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять нормы поведения на занятиях и соревнованиях;
- применять разные лыжные хода различных местах передвижения;
- правильно распределять силы на дистанции;
- рисовать простейшие схемы с применением топографических знаков.

5. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ .

Участие в соревнованиях является обязательным условием для прохождения данной программы спортивной подготовки. Начиная с этапа начальной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку включаются в соревновательную деятельность (ФССП от 20.11.2014 №930).

Таблица 7. Планируемые показатели соревновательной деятельности (ФССП от 20.11.2014 №930).

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	Соревнования по ОФП и спортивному ориентированию (2-3 соревнований)	Соревнования по ОФП и спортивному ориентированию (3-6 соревнований)
Отборочные		
Основные		

Тренировочный этап (5 лет)

1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- *Упражнения на развития равновесия и координации движений.* Упражнение на полу. На уменьшенной опоре, На гимнастической скамейке. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости и с поворотами.

- *Упражнения направленные на развитие гибкости.*

Упражнения в различных стойках, наклоны вперед, в стороны, назад, с различными положениями и движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением.

- *Упражнения на развитие силы.*

Всевозможные упражнения с предметами набивные мячи, гантели и др.). Упражнения с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в висе, лазание по канату с помощью ног и без помощи. Метание камней из различных исходных положений (вперед, через себя и т.д.) Варианты прыжков на двух и одной ноге.

- *Упражнения, направленные на развитие быстроты.* Бег с максимальной скоростью на дистанции 20-100 метров, разновидности прыжков в максимальном темпе. ОРУ в максимальном темпе.

- *Упражнения, развивающие общую выносливость.* Длительный, равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба и бег по песку, кочкам. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Ходьба и бег по мелководью и др.

- *Общая физическая подготовленность* - Подвижные и спортивные игры и эстафеты, походы, плавание.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

- Беговая и лыжная подготовка в различных зонах интенсивности; восстановительной, поддерживающей, развивающей, субмаксимальной, максимальной, фартлек – игра скоростей.

Упражнения на развитие выносливости:

- беговая и лыжная подготовка в равномерном темпе по равнинной и пересеченной, открытой и закрытой, заболоченной и песчаной местности;
- кроссовый бег с имитацией в подъемы;
- специальные беговые и имитационные упражнения.

Упражнения на развитие скорости и быстроты:

- бег на короткие и средние дистанции на различном рельефе и местности;
- бег «челночный» с внезапной сменой направления по лесному массиву;
- специальные игровые упражнения.

Упражнения на развитие гибкости, ловкости:

- прыжки, многоскоки, упражнения на быстроту реакции;
- бег по лесу с преодолением естественных препятствий.

3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА (Технико-тактическая подготовка).

Период начальной специализации (1-2 год)

Технико-тактическая подготовка на данном этапе направлена на:

- освоение и совершенствование навыков ориентирования на местности

- совершенствование технических приемов ориентировщика на соревновательной и предельных скоростях (системное восприятие карты и местности, оценка района контрольного пункта, действие спортсмена при дефиците времени и информации). Использование «белых» карт, рельефных карт, фрагментов карт, дистанций по памяти на различных полигонах и т. п.

- совершенствование специальных качеств ориентировщика: чувство снега, чувство ритма, контроля темпа бега, предельной концентрации внимания, оперативного мышления, эффекта панорамного видения. Совершенствование лыжных ходов. Эффективное и рациональное их применение на дистанции относительно рельефа и градации лыжней.

Период углубленной специализации (3-5 года)

Технико-тактическая подготовка на данном этапе направлена на:

- выполнение спортивных разрядов

- увеличение функциональной нагрузки, психологической устойчивости, мотивации на высокий спортивный результат, совершенствование специальной подготовки, набор соревновательного опыта, развитие личностных качеств и творческого потенциала. Практический материал программы изучается на групповых тренировочных занятиях как на местности, так и в спортзале, в зависимости от темы занятий и времени года, в процессе соревнований, а также при выполнении индивидуальных занятий.

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как на тренировке, и как самостоятельный урок. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия.

4. СПЕЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ

На этом этапе подготовки спортсмены-ориентировщики должны:

ЗНАТЬ:

- достижения российских спортсменов на Чемпионатах Мира и международных соревнованиях;

- технику безопасности и личной безопасности;

- предупреждение травматизма;

- гигиену и снаряжение ориентировщика в разных погодных условиях;

- влияние физических упражнений на работоспособность организма;

- упражнения на развитие силы, выносливости, скорости, гибкости, координации движений, ловкости, на расслабление;

- снаряжение на тренировку и соревнования;

- технику лыжных ходов;

- судейскую коллегию, стартовую и финишную бригады;

- ориентирование карты по компасу;

- линейные ориентиры, грубый и точный азимут;

- общие положения правил соревнований;

- оборудование контрольного пункта;

- правила отметки на контрольном пункте;

- права и обязанности участников соревнований;

- характеристику специальных качеств ориентировщика: умение читать карту, чувство расстояния, направления;

- особенности подготовки в наших климатических условиях;

- методы проведения контрольных нормативов по ОФП;

УМЕТЬ:

- сопоставлять карту с местностью;
- определять и расшифровать топонимы и условные знаки;
- определять расстояние и двигаться по азимуту;
- определять масштаб и точку стояния на карте и на местности;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять нормы поведения на занятиях и соревнованиях;
- применять разные лыжные ходы на различных местах передвижения;
- правильно распределять силы на дистанции;
- рисовать простейшие схемы с применением условных знаков спортивных карт;
- выбирать и выполнять упражнения на развитие определенных качеств и в различных зонах интенсивности;
- определить причины допущенных ошибок на дистанции;
- определять направление, расстояние согласно масштабу карты и контролировать направление своего движения на местности.

ИМЕТЬ НАВЫКИ:

- работы с дидактическим материалом;
- обеспечения личной безопасности;
- правильного поведения на занятиях и соревнованиях;
- владения физическими упражнениями;
- работы с картой и компасом;
- применения лыжных ходов;
- правильного поведения в коллективе: взаимопомощи и взаимовыручки.

5. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Таблица 8. Планируемые показатели соревновательной деятельности (ФССП от 20.11.2014 №930).

Виды соревнований	Период начальной специализации (1-2 год)	Период углубленной специализации (3-5 год)
Контрольные	3-4 старта	3-4 старта
Отборочные	2-3 соревнования	3-4 соревнования
Основные	4-6 соревнований	5-7 соревнований

Этап совершенствования спортивного мастерства

1. ОФП И СФП

Соответствуют материалу тренировочного этапа, но применяются с учетом индивидуальной подготовленности спортсменов.

2. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА (Технико-тактическая подготовка)

- системное восприятие карты местности, действия в экстремальных условиях при дефиците времени и информации;
- совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;
- обеспечение согласованности двигательной и вегетативных функций и максимальная реализация функционального потенциала;
- Совершенствование технических приемов ориентировщика на соревновательной и

предельной скоростях (восприятие карты и местности, оценка района контрольного пункта, действие спортсмена при дефиците времени и информации). Использование «белых» карт, рельефных карт, фрагментов карт, дистанций по памяти на различных полигонах и т. п.

- Совершенствование специальных качеств ориентировщика: контроля темпа бега, предельной концентрации внимания, оперативного мышления, зрительной памяти, логического мышления. Совершенствование лыжных ходов. Эффективное и рациональное их применение на дистанции относительно рельефа и градации лыжней.

- совершенствование технико-тактического мастерства для использования в экстремальных условиях и критических ситуациях, требующих повышенной степени риска, высокой степени надежности (особенно в условиях очного соперничества). Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

3. СПЕЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ

На этом этапе подготовки спортсмены-ориентировщики должны:

ЗНАТЬ:

- технику безопасности и обеспечение личной и коллективной безопасности;
- предупреждение травматизма;
- гигиену и снаряжение ориентировщика в разных погодных условиях;
- объективные и субъективные данные самоконтроля;
- упражнения на развитие силы, выносливости, скорости, гибкости, координации движений, ловкости, на расслабление и восстановление;
- способы совершенствования техники лыжных ходов;
- режим, питание, личная гигиена, способы восстановления;
- функции, права и обязанности Главной судейской коллегии;
- принципы составления Положений о соревнованиях;
- права и обязанности участников соревнований;
- оборудование контрольного пункта;
- правила отметки на контрольном пункте;
- обеспечение безопасности в соревнованиях по выбору, на маркированной трассе, заданного направления, эстафетных гонок;
- характеристику специальных качеств ориентировщика: умение читать карту, чувство расстояния, направления;
- особенности подготовки в наших климатических условиях;
- легенды, основы составления спортивных карт.

УМЕТЬ:

- выполнять нормы поведения на занятиях и соревнованиях;
- определять и расшифровать топонимы и условные знаки;
- определять расстояние и двигаться по азимуту;
- определять масштаб и точку стояния на карте и на местности;
- рисовать простейшие схемы с применением условных знаков;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выбирать и выполнять упражнения на развитие определенных качеств и в различных зонах интенсивности;
- применять разные лыжные хода различных местах передвижения;
- правильно распределять силы на дистанции;
- определять направление, расстояние и контролировать свое движение;
- анализировать свой путь передвижения по дистанции;

- определить причины допущенных ошибок на дистанции;
- работать с протоколами соревнований.

4. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Таблица 9. Планируемые показатели соревновательной деятельности (ФССП от 20.11.2014 №930).

Виды соревнований	Этап совершенствования спортивного мастерства
Контрольные	3-4 старта
Отборочные	4-5 соревнований
Основные	10-12 соревнований

Спортсмены-ориентировщики на всех этапах подготовки широко используют различные формы из других видов спорта, таких как легкая атлетика (кросс, ходьба, прыжковые упражнения), велосипедный спорт, плавание, спортивные и подвижные игры, которые помогают развивать скоростно-силовые качества, координацию, выносливость, гибкость.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса (Приказ Минспорта РФ от 20.11.2014 №930).

Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям					
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	

1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	До 14 дней		-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 5 дней но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

3.4. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К тренировочным занятиям допускаются лица, проходящие спортивную подготовку только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе.
- 1.2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.
- 1.3. При проведении занятий по ориентированию должна быть медицинская аптечка с

набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

- 1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации учреждения.
- 1.5. В процессе занятий лица, проходящие спортивную подготовку должны соблюдать установленный порядок проведения тренировочных занятий и правила личной гигиены
- 1.6. Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Проверить подготовленность снаряжения.
- 2.2. К тренировке допускаются лица, проходящие спортивную подготовку только в спортивной форме и обуви.
- 2.3. В зимнее время надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Начинать тренировку, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера.
- 3.2. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.
- 3.3. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
- 3.4. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.
- 3.5. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру о первых же признаках обморожения.
- 3.6. Во избежании потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях

- 4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру и с его разрешения двигаться к лыжной базе.
- 4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру.
- 4.3. При получении лицами, проходящими спортивную подготовку травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий.

- 5.1. Проверить по списку наличие всех лиц, проходящих спортивную подготовку.
- 5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

3.5 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания спортсменов. Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма,

дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер имеет для нее только то время, которое отведено на тренировку, за исключением тренировочного мероприятия или спортивно-оздоровительного лагеря, когда можно использовать для этого и свободное время. Воспитывать сознательное отношение к делу, организованность, ответственность должна сама организация тренировочного процесса.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений тренера, его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к ученикам,
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе,
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, традиций и коллективных форм поведения.

Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством проведением тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания

Особое место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступлений, поведения и высказываний воспитанника, тренер может сделать вывод, насколько у него выражены волевые качества. Так как именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и уровень психологической подготовленности спортсмена-ориентировщика, его личностные качества.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего этапа спортивной подготовки, на каждом занятии. Для целенаправленного формирования психики юного ориентировщика тренеру необходимо планомерно применять систему психологических воздействий, которая должна пронизывать все виды подготовки – физическую, техническую и теоретическую. Тренер должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоление трудностей (ситуация преодоление страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

Психологическая подготовка состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной) и специальной психологической подготовки непосредственно к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, правильную мотивацию, развитие спортивного интеллекта, основ спортивного характера. К ней относится формирование у спортсменов дисциплинированности, организованности, коллективизма, а так же способности произвольно управлять собой в условиях соревнований. Общая психологическая подготовка направлена на развитие навыков преодоления определенных трудностей в спортивной деятельности, т. е. волевой подготовки. Воля – это одна из сторон психики, которая в единстве с разумом и чувствами позволяют человеку управлять собой.

Специальная психологическая подготовка обеспечивает готовность к выступлению в конкретном соревновании. Она характеризуется уверенностью в себе, высоком уровне желания бороться до конца и победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроением, чувствами. Важно формировать способности спортсмена к самооценке и оценке возможностей соперников в соответствии с задачами в конкретных соревнованиях, умение настраиваться на игру, независимо от ее исхода. Успешность психологической подготовки обеспечивает ее индивидуализация.

Спортсмен должен быть готов не только в физическом, но и в моральном и волевом отношении к максимальной мобилизации всех сил на соревнованиях. Поэтому особое внимание в тренировочном процессе уделяется специальным упражнениям, направленным на совершенствование технических и тактических навыков, и увеличение их с повышенной степенью психологической напряженности.

Главным фактором достижения высоких спортивных результатов в ориентировании является способность сохранять высокий уровень психических процессов и обладать психологической устойчивостью к действиям в различных ситуациях и во время спортивных соревнований (в условиях нарастающего физического утомления).

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей – проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлениях к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям осуществляется путём разъяснения цели и задач участия в соревнованиях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния спортсменов,

моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшение действия внешних, отрицательно влияющих факторов, изучение приёмов самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

В процессе подготовки к конкретному соревнованию используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегулирования для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

3.6 САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА, ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

Самостоятельная работа лиц, проходящих спортивную подготовку включает в себя:судейскую практику, индивидуальную подготовку к соревнованиям и тренировочным занятиям, ежедневную зарядку, личного самоконтроля, выполнение индивидуальных заданий тренера и инструктора по гигиеническому воспитанию, изучение специальной литературы, просмотр спортивных соревнований, ведение спортивного дневника. Данная часть образовательной программы создает так же возможности для посещения лицами, проходящими спортивную подготовку официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Челябинской области.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах согласно типовому тренировочному плану. Проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и обслуживания соревнований. Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка дистанции спортивного ориентирования.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочных групп 1-2-го этапа спортивной подготовки. Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки.

Судейство соревнований по спортивному ориентированию в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по спортивному ориентированию, лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера,

секретаря.

Спортсмены групп спортивного совершенствования должны хорошо знать правила соревнований по спортивному ориентированию и, постоянно участвуя в судействе районных, городских и областных соревнований, на третьем этапе спортивной подготовки выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм лиц, проходящих спортивную подготовку осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

4.1 Врачебный (медицинский) контроль.

Главная задача врачебного контроля - обеспечение правильности и эффективности тренировочных занятий и спортивных мероприятий. Врачебный контроль призван исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия от занятий физическими упражнениями и спортом на организм спортсменов. Врачебный контроль является обязательным условием предупреждения травматизма в процессе физического воспитания лиц, проходящих спортивную подготовку.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям спортивным ориентированием и участию в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — фельдшером ДЮСШ, врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Лица, проходящие спортивную подготовку тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства ежегодно проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

4.2 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце каждого этапа спортивной подготовки (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, старшего инструктора-методиста и тренера, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Лица, проходящие спортивную подготовку тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в

виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании тренировочных планов по теоретической подготовке.

Лица, проходящие спортивную подготовку, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий этап спортивной подготовки (при условии прохождения программы спортивной подготовки на предыдущем этапе в полном объеме).

Лица, проходящие спортивную подготовку, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное прохождение программы спортивной подготовки в группе этого же года (но не более 1 раза). Освоение программ спортивной подготовки завершается итоговой аттестацией лиц, проходящих спортивную подготовку, форма и порядок проведения которой устанавливается локальными актами учреждения. По окончании прохождения программы спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, выдается документ об окончании программы спортивной подготовки в области физической культуры и спорта по образцу, установленному локальными актами учреждения.

4.3 Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по этапам подготовки

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие пройти спортивную подготовку из общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 8 - летнего возраста, желающие заниматься спортивным ориентированием, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной программы спортивной подготовки. На этап начальной подготовки в группы 2-3 года зачисляются лица, проходящие спортивную подготовку, выполнившие требования контрольно-переводных нормативов (таблица № 9,12).

Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых лиц, желающих пройти спортивную подготовку, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 2 лет), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов (таблица № 10,13).

Группы этапа совершенствования спортивного мастерства формируются из числа спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидатов в мастера спорта.

Перевод по этапам спортивной подготовки на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

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

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап прохождения программы спортивной подготовки, производится на основании контрольно-переводных нормативов (таблица № 11,14). Содержание контрольно-

переводных нормативов включает в себя:

1. Определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
2. Определение технической подготовленности.
3. Уровень спортивного мастерства.
4. Участие в спортивных соревнованиях
5. Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях. Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

4.4. Нормативы по ОФП, СФП для зачисления на этапы спортивной подготовки

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы на основе федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование (Приказ Минспорта от 20.11.2014г. №930).

Таблица 10. Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м	6,2 с	6,4 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	110 см	100 см
	Прыжок в высоту с места	20 см	15 см
силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	6 раз	5 раз
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	8 раз	7 раз

Таблица 11. Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

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

качества			
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	140 см	130 см
	Прыжок в высоту с места	25 см	20 см
Выносливость	Бег 1000 м	5 мин 30 с	
	Бег 800 м		5 мин
	Лыжные гонки, своб. стиль, 5 км	29 мин 30 с	
	Лыжные гонки, своб. стиль, 3 км		19 мин 10 с
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
Спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд		
Велокросс			
Скоростные качества	Бег 60 м	11 с	11,8 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	140 см	130 см
	Прыжок в высоту с места	25 см	20 см
Выносливость	Бег 1000 м	5 мин 30 с	
	Бег 800 м		5 мин
	Индивидуальная гонка на время 10 км	28 мин 30 с	30 мин 10 с
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
Спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд		

Таблица 12. Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		Юноши	Девушки
Кросс			
Скоростные качества	Бег 100 м	14 с	15,5 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	185 см	165 см
Выносливость	Бег 1500 м	5 мин. 10 с	
	Бег 1000 м		4 мин. 10 с
	Бег 5000 м	18 мин. 30 с	
	Бег 3000 м		12 мин 50 с
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта		
Лыжная гонка			
Скоростные качества	Бег 100 м	14 с	15,5 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	185 см	165 см

Выносливость	Бег 1500 м	5 мин 10 с	
	Бег 1000 м		4 мин 10 с
	Лыжные гонки, свободный стиль, 10 км	37 мин 50 с	
	Лыжные гонки, свободный стиль, 5 км		24 мин 10 с
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта		
Велокросс			
Скоростные качества	Бег 100 м	14 с	15,5 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	185 см	165 см
Выносливость	Бег 1500 м	5 мин 10 с	
	Бег 1000 м		4 мин 10 с
	Индивидуальная гонка на время 20 км	46 мин 30 с	
	Индивидуальная гонка на время 10 км		25 мин 30 с
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта		

Таблица 13. Требования к технической и тактической подготовке

Этап подготовки		Требования
тренировочный этап до двух лет	1 год	Закончить дистанцию 4 ступени сложности
	2 год	Закончить дистанцию 5 ступени сложности
тренировочный этап свыше двух лет	3 год	Закончить дистанцию 5 ступени сложности
	4 год	закончить дистанцию уровня первенства по своей возрастной группе
	5 год	закончить дистанцию уровня первенства по своей возрастной группе

Таблица 14. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапные нормативы	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)		Совершенствование спортивного мастерства
			Начальная специализация	Углубленная специализация	
	1 год	2-3 год	До двух лет	Свыше двух лет	Весь период
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24-28
Количество тренировок в неделю	2-3	3-4	4	6	6-10

Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248-1456
Общее количество тренировок в год	104-156	156-208	208	312	312-520

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1 Список литературы

1. Константинов, Ю.С. Уроки ориентирования: учеб.пособие / Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. – М., 2005. – 188 с.
2. Дьяков А.С. Спортивное ориентирование: учеб.-методич. пособие / А.С. Дьяков. – Екатеринбург, ГОУ ВПО УГТУ-УПИ., 2004. – 20 с.
3. Бутин, И. М. Лыжный спорт: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / И. М. Бутин. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 130 с.
4. Александрова, Л.И. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование: учеб. программа дисциплины / Л.И. Александрова, С.В. Бизюкин. – Красноярск.: ИПК СФУ, 2008. – 27 с.
6. Близневская, В.С. Лыжное ориентирование: теория и технология специальной подготовки квалифицированных спортсменов: научное издание / В.С. Близневская. – М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. – 268 с.
7. Власов, А.Г. Подготовка лыжников-ориентировщиков летом / А.Г. Власов //Азимут. – 2004. - №3. – с.7
8. Дьяков А. Является ли спортивное ориентирование прикладным видом спорта / А. Дьяков //Азимут. – 2006. - №2. – с.28
9. Иванов, А.В. Начальная подготовка ориентировщиков / А.В. Иванов, А.А.Шириян. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 254 с.
10. Лукьянова, А.В. Спортивное ориентирование: программа для детско-юношеских спортивных школ/ А.В.Лукьянова. – Башкортостан: Физическая культура, 2005. – 101 с.
11. Новоселова, Т.А. Юный ориентировщик: метод. рекомендации по формированию навыка спортивного ориентирования у младших школьников / Т.А.Новоселова. – Магнитогорск: МаГУ, 2008. – 32 с.
12. Шведкая, И.А. Основы теории и методики спорта: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений физической культуры / И.А.Шведкая, О.А.Новоселова. – Челябинск.: УралГУФК, 2005. – 64 с.
13. Константинов, Ю.С. Спортивное ориентирование: программы для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и для объединений дополнительного образования детей / Ю.С. Константинова. - М.: Советский спорт, 2005. – 216 с.
14. Ключникова, Н.Н. Спортивное ориентирование: учеб. пособие / Н.Н.Ключникова, Н.А.Чернова. – Ульяновск: УГТУ, 2009. – 103 с.

5.2 Перечень аудио-визуальных средств

- 1.) <http://window.edu.ru> – Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"
- 2.) <http://school-collection.edu.ru> – Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
- 3.) <http://fcior.edu.ru> – Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
- 4.) <http://www.it-n.ru> –Образовательное сетевое сообщество "Сеть творческих учителей»
- 5.) <http://www.youtube.com/watch?v=qUI1XQPLx1s>-видео конькового хода
- 6.) <http://www.youtube.com/watch?v=EO2tUpnPk38> – видео маршрута победителя соревнований в Швеции
- 7.) <http://www.youtube.com/watch?v=o-HFc3YDdyU> – тренировка по спортивному

ориентированию ДЮСШ г.Выборга

5.3 Перечень интернет ресурсы:

- 1.) www.minsport.gov.ru — Министерство спорта России
- 2.) <http://www.minobr74.ru/en/> - Министерство образования и науки Челябинской области
- 3.) <http://www.chelsport.ru/> — Министерство по физической культуре и спорту Челябинской области
- 4.) <http://www.rufso.ru/> - Федерация спортивного ориентирования в России
- 5.) <http://o-chel.ru/> - ориентирование в Челябинской области
- 6.) <http://www.orienteeing.ural.ru/> - спортивное ориентирование в Свердловской области и на Урале

VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Кросс			
1	Оборудование контрольного пункта со средствами отметки	комплект	30
2	Оборудование тренировочного контрольного пункта	комплект	100
3	Секундомер электронный	штук	10
4	Табло электронное	штук	1
5	Электронная карточка отметки	штук	200
Лыжная гонка			
6	Комплект лыжных мазей и парафинов для подготовки лыж	штук	3
7	Оборудование контрольного пункта со средствами отметки	комплект	30
8	Оборудование тренировочного контрольного пункта	комплект	100
9	Секундомер электронный	штук	10
10	Снегоход	штук	1
11	Стол для подготовки лыж	штук	4
12	Табло электронное	штук	1
13	Термометр наружный	штук	10
14	Электронная карточка отметки	штук	200
Велокросс			
22	Набор инструментов для ремонта велосипедов	штук	3

23	Насос для подкачки покрышек	штук	3
24	Оборудование контрольного пункта со средствами отметки	комплект	30
25	Оборудование тренировочного контрольного пункта	комплект	100
27	Секундомер электронный	штук	10
28	Табло электронное	штук	1
29	Электронная карточка отметки	штук	200
30	Велостанок универсальный	штук	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Кросс											
1	Картографический материал	комплект	на спортсмена	1	1	2	1	2	1	2	1
2	Компас для спортивного ориентирования	штук	на спортсмена	1	2	1	2	1	2	1	2
3	Костюм тренировочный зимний	штук	на спортсмена	-	-	1	2	1	1	1	1
4	Костюм тренировочный летний	штук	на спортсмена	-	-	1	2	1	1	1	1
5	Кроссовки	пар	на спортсмена	1	1	1	1	1	1	1	1

6	Носки	пар	на спортсмена	1	1	2	1	4	1	6	1
7	Сумка спортивная	штук	на спортсмена	-	-	-	-	1	1	2	1
8	Термобелье	штук	на спортсмена	-	-	-	-	1	1	2	1
9	Туфли беговые для спортивного ориентирования	пар	на спортсмена	1	2	1	2	2	1	2	1
10	Фонарь налобный	штук	на спортсмена	-	-	1	3	1	2	1	2
11	Шиповки легкоатлетические	пар	на спортсмена	-	-	1	2	1	2	1	2
Лыжная гонка											
12	Ботинки лыжные	пар	на спортсмена	1	2	1	2	2	1	2	1
13	Картографический материал	компл ект	на спортсмена	1	1	2	1	2	1	2	1
14	Компас для спортивного ориентирования	штук	на спортсмена	1	2	1	2	1	2	1	2
15	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на спортсмена	-	-	1	2	2	2	2	2
16	Костюм тренировочный зимний	штук	на спортсмена	-	-	1	2	1	1	1	1
17	Костюм тренировочный летний	штук	на спортсмена	-	-	1	2	1	1	1	1

18	Крепления лыжные	пар	на спортсмена	1	2	1	2	2	1	2	1
19	Кроссовки	пар	на спортсмена	1	1	1	1	1	1	1	1
20	Лыжероллеры	пар	на спортсмена	-	-	1	1	1	1	1	1
21	Лыжи гоночные	пар	на спортсмена	1	2	1	2	2	1	2	1
22	Носки	пар	на спортсмена	1	1	2	1	4	1	6	1
23	Палки для лыжных гонок	пар	на спортсмена	1	2	1	2	2	1	2	1
24	Перчатки лыжные	пар	на спортсмена	-	-	1	2	2	1	2	1
25	Планшет для ориентирования	штук	на спортсмена	1	2	1	1	2	1	2	1
26	Сумка спортивная	штук	на спортсмена	-	-	-	-	1	1	2	1
27	Термобелье	штук	на спортсмена	-	-	-	-	1	1	2	1
28	Фонарь налобный	штук	на спортсмена	-	-	1	3	1	2	1	2
29	Чехол для лыж	штук	на спортсмена	-	-	1	3	1	2	1	2
30	Шапка лыжная	штук	на спортсмена	-	-	1	1	1	1	1	1
Велокросс											
31	Велокамера для горного велосипеда	компл ект	на спортсмена	1	1	2	1	2	1	4	1
32	Велокомбинезон	штук	на спортсмена	-	-	1	2	2	1	2	1

33	Велопокрышки для различных условий трассы	комплект	на спортсмена	1	1	2	1	2	1	3	1
34	Велосипед горный гоночный	штук	на спортсмена	1	3	1	3	1	2	1	2
35	Велотуфли	пар	на спортсмена	-	-	1	2	1	2	1	2
36	Велошлем	штук	на спортсмена	1	2	1	2	1	1	2	2
37	Картографический материал	комплект	на спортсмена	1	1	2	1	2	1	2	1
38	Компас для спортивного ориентирования	штук	на спортсмена	1	2	1	2	1	2	1	2
39	Костюм тренировочный зимний	штук	на спортсмена	-	-	1	2	1	1	1	1
40	Костюм тренировочный летний	штук	на спортсмена	-	-	1	2	1	1	1	1
41	Кроссовки	пар	на спортсмена	1	1	1	1	1	1	1	1
42	Носки	пар	на спортсмена	1	1	2	1	4	1	6	1
43	Планшет для ориентирования	штук	на спортсмена	1	2	1	1	2	1	2	1
44	Сумка спортивная	штук	на спортсмена	-	-	-	-	1	1	2	1

45	Термобелье	штук	на спортсмена	-	-	-	-	1	1	2	1
46	Фонарь налобный	штук	на спортсмена	-	-	1	3	1	2	1	2
47	Чехол для велосипеда и колес	штук	на спортсмена	1	2	1	2	1	2	1	2