УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. НОВОРОССИЙСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
« ТРИУМФ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА БАЗОВОГО И УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ ПО ЦИКЛИЧЕСКИМ, СКОРОСТНО - СИЛОВЫМ ВИДАМ СПОРТА И МНОГОБОРЬЯМ (СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ)

Срок реализации программы: 8 лет

г. Новороссийск
2019 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Педагогическим советом
Протокол № 2
от «18» декабря 2019 г.

Директор МБУ ДО
ДЮСШ «Триумф»
_____ С.Н. Плис
«___» _____ 2019 г.

Авторы:
Афанасьева Е.С. - тренер-преподаватель по спортивному ориентированию МБУ ДО ДЮСШ «Триумф»;
Владимиров Н.И. - тренер-преподаватель по спортивному ориентированию МБУ ДО ДЮСШ «Триумф»;
Загребина А.И. - тренер-преподаватель первой категории по спортивному ориентированию МБУ ДО ДЮСШ «Триумф».

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно – правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительным предпрофессиональным программам по спортивному ориентированию в МБУ ДО ДЮСШ «Триумф» г. Новороссийска

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по уровням сложности, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по спортивному ориентированию разработана на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам – Приказ Минспорта России от 15.11.2018 № 939 (зарегистрирован Минюстом России 04.02.2019, регистрационный № 53679), в соответствии с частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53 (ч. 1), ст.7598.

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

Дистанция (маршрут движения) в ориентировании имеет точку старта, линию финиша и контрольные пункты, через которые проходят все участники. КП обычно располагаются у какого-нибудь ориентира. Каждый контрольный пункт оснащен средством отметки. Спортсмен-ориентировщик сам выбирает путь от одного КП до другого. Способность выбрать лучший маршрут и умение точно и быстро его преодолеть - смысл этого вида спорта.

Суть спортивной борьбы в ориентировании - состязание умов в условиях высокого физического напряжения, связанного с бегом по лесу; соревнование в выдержке, стойкости, умении быстро и четко мыслить.

Соревнования по спортивному ориентированию проводятся в основном в лесу, но некоторые из видов соревнований могут проводиться в парках и в городской зоне.

Предпрофессиональная программа по спортивному ориентированию рассчитана на развитие здоровой, образованной, гармонично развитой личности, умеющей адекватно воспринимать окружающий мир природы, умело противостоять возникающим трудностям в условиях тренировочных занятий и соревнований по спортивному ориентированию и направлена на укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, удовлетворение потребностей в двигательной активности, подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта, на отбор одарённых

детей, создание условий для их физического воспитания и развития, подготовку к освоению уровней сложности.

Программный материал объединен в целостную систему подготовки и предполагает решение основных задач.

Основными задачами программы является:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;

Цели программы:

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в т.ч. и избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- подготовку к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Отличительной особенностью и спецификой обучения по данной программе является наличие климатических особенностей южного региона. В связи с чем программа ориентирована по способу передвижения на ориентирование бегом (ОБ).

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 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.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же уровне подготовки, но не более одного раза. Далее, предлагается прохождение обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

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

Структура системы многолетней подготовки имеет следующие уровни: программный материал разбит на уровни сложности (базовый и углубленный) и включает в себя:
- базовый уровень сложности - Б 1, Б 2, Б 3, Б 4, Б 5, Б 6
- углубленный уровень сложности – У 1, У 2;

Минимальный возраст детей для зачисления на базовый уровень сложности составляет 8 лет и может колебаться от 8 до 9 лет (Б 1), на углубленный уровень сложности 15-18 лет (У 1- У 2).
Наполняемость в группах составляет 10-15 человек.

Группы формируются из мальчиков и девочек с рекомендованным интервалом не более 2 разрядов.

Возможно досрочное зачисление детей на последующие этапы обучения, если физическое развитие ребёнка, подтверждённое сдачей контрольных нормативов и тестированием, позволяют это сделать.

Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

Режим тренировочной работы. Учебно-тренировочный процесс предусматривает занятия в течение календарного года – 46 недель. Объём нагрузки 276 часов по 6 часов в неделю - для групп Б 1-Б 2; 368 часов по 8 часов в неделю - для групп Б 3- Б 4; 460 часов по 10 часов в неделю – для

групп Б 5 – Б 6 – базовый уровень сложности. Объём нагрузки 552 часа по 12 часов в неделю - для групп У 1-У 2 – углубленный уровень сложности.

Зачисление детей на обучение производится для лиц, успешно сдавших контрольные вступительные нормативы, не имеющих медицинских противопоказаний по предъявлению медицинской справки от врача, с дальнейшей постановкой на учёт в спортивном диспансере. Минимальный возраст зачисления для занятий спортивным ориентированием (мальчики, девочки) 8 лет.

Спортивное ориентирование - вид спорта использующий в подготовке спортсменов навыки технико-тактической, физической, психологической подготовки используемых при подготовки спортсменов в таких видах спорта как туризм, лёгкая атлетика, игровые виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол).

Результатом реализации Программы является:

на базовом уровне сложности:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, улучшение приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию и специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- знание требований техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- овладение основами техники и тактики по виду спорта;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятий;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- знание основ судейства по виду спорта;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивное ориентирование.

на углубленном уровне сложности):

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, улучшение приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных

возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию и специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств;
-приобретение опыта и достижение стабильности выступления на значимых спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессий;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональной подготовки обучающихся;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
-стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- знание официальных правил соревнований, правил судейства по виду спорта;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Ожидаемые результаты, планируемые показатели соревновательной деятельности обучаемого зависят от уровней сложности базового и (или) углубленного и определяются количеством выступлений на соревнованиях согласно календарного плана, выполнением спортивных разрядов, количеством занятых призовых мест, включением в состав сборных команд. Способы определения закреплённых теоретических знаний осуществляются с помощью контрольных тестовых заданий, отдельно по изучаемым темам. Физическая подготовка определяется сдачей контрольных нормативов.
Основой для успешного выступления на соревнованиях является наряду с физической, технической, тактической, психологической подготовкой, является хорошо подобранный инвентарь и личное снаряжение спортсмена.

В соответствии со спецификой данного вида спорта, одежда ориентировщика должна быть легкой, прочной, быстросохнущей, иметь защиту голеностопа, обувь должна иметь удерживающие на склонах шипы. Снаряжение ориентировщика состоит из компаса, карты, ЧИПА, которые должны обеспечить чёткое движение по избранному маршруту и однозначную фиксацию взятия контрольного пункта.

Безопасность жизнедеятельности детей во время проведения занятий и участия их в соревнованиях обеспечивается путём получения учащимися

определённых знаний из дисциплины ОБЖ, памяток и инструкций, контролем учебно-тренировочного процесса преподавателем.

Особое значение необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, проведения каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия. Преподаватель должен планировать углубленное изучение вопросов выживания и деятельности юного ориентировщика в экстремальных условиях природной среды и непосредственно на дистанциях соревнований.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЁМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ

Уровни сложности программы	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Базовый уровень сложности	6	8 - 9	не менее 15
Углубленный уровень сложности	2	15 - 18	не менее 10

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОПТИМАЛЬНЫЙ ОБЪЁМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п/п	Наименование предметных областей/ Формы учебной нагрузки	Уровни сложности программы по годам обучения			
		Б1-Б2	Б3-Б4	Б5-Б6	У1-У2
1	2	3	4	5	6
Общий объем часов					
1.	Обязательные предметные области				
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	28	37	46	80
1.2	Общая физическая подготовка	68	91	114	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	55
1.4	Вид спорта – спортивное ориентирование	80	110	137	162
1.5	Основы профессионального самоопределения	-	-	-	83
2.	Вариативные предметные области				
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	14	18	23	28
2.2	Судейская подготовка	-	-	-	28
2.3	Национальный региональный компонент	14	18	23	28
2.4	Специальные навыки	27	36	45	28

2.5	Спортивное и специальное оборудование	27	36	45	28
3.	Теоретические занятия	по учебному плану			
4.	Практические занятия	по учебному плану			
4.1	Тренировочные мероприятия	по учебному плану, по календарному плану официальных физкультурных и спортивных мероприятий.			
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия				
4.3	Иные виды практических занятий				
5.	Самостоятельная работа	14	18	23	28
6.	Аттестация				
6.1	Промежуточная аттестация	2 часа один раз в год (согласно локальным актам)			
6.2	Итоговая аттестация	2 часа один раз в год (согласно локальным актам)			
	Виды соревнований				
	Контрольные	2-3-3-6	3-4	3-4	3-4
	Отборочные	-	2-3	2-3	3-4
	Основные	-	4-6	4-6	5-7
	Учебная нагрузка на 46 недель				
	Количество часов в неделю	6	8	10	12
	Количество занятий в неделю	3	4	5	4
	Общее количество занятий в год	138	184	230	184
	Общее количество часов в год	**276**	**368**	**460**	**552**

ПРОЦЕНТНОЕ СООТНОШЕНИЕ ОБЪЁМОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ ПО ОТНОШЕНИЮ К ОБЩЕМУ ОБЪЕМУ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПО ВИДУ СПОРТА

№ п/п	Наименование предметных областей	Уровни сложности программы			
		Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности
		Б 1- Б 2	Б 3 – Б 4	Б 5 – Б 6	У 1- У 2
1.	Обязательные предметные области				
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25			10-15
1.2	Общая физическая подготовка	20-30			-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	-			10-15
1.4	Вид спорта – спортивное ориентирование	15-30			15-30
1.5	Основы	-			15-30

	профессионального самоопределения		
2.	Вариативные предметные области		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
2.2	Судейская подготовка	-	5-10
2.3	Национальный региональный компонент	5-20	5-20
2.4	Специальные навыки	5-20	5-20
2.5	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

УЧЕБНАЯ НАГРУЗКА на 46 недель в год

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы			
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности
	Б 1-Б 2	Б 3-Б 4	Б 5 –Б 6	У 1-У 2
Количество часов в неделю	6	8	10	12
Количество занятий в неделю	3	4	5	4
Общее количество часов в год	276	368	460	552
Общее количество занятий в год	138	184	230	184

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

для базового уровня сложности Б1-Б2 годов обучения

	Предметные области	Кол-во часов Б1-Б2
1	Обязательные предметные области	
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	28
1.2	Общая физическая подготовка	68
1.3	Вид спорта – спортивное ориентирование	80
2	Вариативные предметные области	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	14
2.2	Национальный региональный компонент	14

2.3	Специальные навыки	27
2.4	Спортивное и специальное оборудование	27
3.	Теоретические занятия	по учебному плану
4.	Практические занятия: тренировочные мероприятия, физкультурные и спортивные мероприятия, иные виды практических занятий,	по учебному плану, по календарному плану официальных физкультурных и спортивных мероприятий.
5.	Самостоятельная работа	14
6.	Аттестация: 2 часа промежуточная аттестация, 2 часа итоговая аттестация.	один раз в год (согласно локальным актам)
7.	Контрольные испытания	по утверждённому плану учреждения
8.	Медицинское обследование	справка
	Количество часов в неделю	6
	Количество занятий в неделю	3
Кол-во часов всего:		**276**

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
для групп уровней базовой сложности Б1-Б2 годов обучения.

1. Обязательные предметные области.

Теоретические основы.

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

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

Крупнейшие международные соревнования. Массовые международные соревнования юных ориентировщиков.

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

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

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на

местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

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

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

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

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

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

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

Топография, условные знаки. Спортивная карта.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.

Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора и т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка, ЧИП и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

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.

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.

Основы туристской подготовки.

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

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка. Вид спорта – спортивное ориентирование

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

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

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию 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.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

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

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

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

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

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

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

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

Вариативные предметные области.

Различные виды спорта и подвижные игры. Национальный региональный компонент.

Спортивное ориентирование - вид спорта использующий в подготовке спортсменов навыки технико-тактической, физической, психологической подготовки используемых при подготовки спортсменов в таких видах спорта как туризм, лёгкая атлетика, игровые виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол).

Воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости (легкая атлетика, спортивные игры – баскетбол, волейбол, футбол 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.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Туристские походы.

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

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

Упражнения на равновесие.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из

положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Специальные навыки. Спортивное и специальное оборудование.

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов **с** линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

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.

Контрольные упражнения и соревнования.

Участие в течение года в 2-3 контрольных соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

Скоростные качества. Бег 30 м - 6,2(М); 6,4(Д).

Скоростно-силовые качества.

Прыжок в длину с места 110 см (М) – 100 см (Д).

Прыжок в высоту с места 20см (М) - 15см (Д).

Силовые качества. Сгибание и разгибание рук в упоре 6 раз (М) – 5 раз (Д).

Силовая выносливость. Подъём туловища, лёжа на спине 8 раз (М) – 7 раз (Д).

Углубленное медицинское обследование.

Прохождение медицинского обследования в поликлинике.

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

для базового уровня сложности Б3-Б4 годов обучения

	Предметные области	Кол-во часов Б3-Б4
1	Обязательные предметные области	
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	37
1.2	Общая физическая подготовка	91
1.3	Вид спорта – спортивное ориентирование	110
2	Вариативные предметные области	
2.1	Различные виды спорта и подвижные	18

	игры	
2.2	Национальный региональный компонент	18
2.3	Специальные навыки	36
2.4	Спортивное и специальное оборудование	36
3.	Теоретические занятия	по учебному плану
4.	Практические занятия: тренировочные мероприятия, физкультурные и спортивные мероприятия, иные виды практических занятий,	по учебному плану, по календарному плану официальных физкультурных и спортивных мероприятий.
5.	Самостоятельная работа	18
6.	Аттестация:2 часа промежуточная аттестация, 2 часа итоговая аттестация.	один раз в год (согласно локальным актам)
7.	Контрольные испытания	по утверждённому плану учреждения
8.	Медицинское обследование	справка
	Количество часов в неделю	8
	Количество занятий в неделю	4
Кол-во часов всего:		**368**

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
для групп базового уровня сложности Б3-Б4 годов обучения
Обязательные предметные области.

Теоретическая подготовка.

Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования в России. Охрана природы.

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

Крупнейшие всероссийские соревнования. Массовые всероссийские соревнования юных ориентировщиков.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Топография, условные знаки. Спортивная карта.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.

Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора и т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка, ЧИП и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

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.

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.

Основы туристской подготовки.

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

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

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

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию 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.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

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

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

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

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

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

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

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

Вариативные предметные области. Различные виды спорта и подвижные игры.

Физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Спортивное ориентирование - вид спорта использующий в подготовке спортсменов навыки технико-тактической, физической, психологической подготовки используемых при подготовки спортсменов в таких видах спорта как туризм, лёгкая атлетика, игровые виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол). Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

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

Упражнения на равновесие.

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

Национальный региональный компонент Специальные навыки. Спортивное и специальное оборудование.

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов **с** линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

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.

Контрольные упражнения и соревнования.

Участие в течение года в 3-6 контрольных соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

Скоростные качества. Бег 30 м - 6,0(М) - 6,2(Д).

Скоростно-силовые качества.

Прыжок в длину с места 120 см (М) – 110 см (Д).

Прыжок в высоту с места 20см (М) - 15см (Д).

Силовые качества. Сгибание и разгибание рук в упоре 8 раз (М) – 6 раз (Д).

Силовая выносливость. Подъём туловища, лёжа на спине 10 раз (М) – 9 раз (Д).

3. Углубленное медицинское обследование.

Прохождение медицинского обследования в поликлинике по месту жительства.

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

для базового уровня сложности Б5-Б6 годов обучения

	Предметные области	Кол-во часов Б5-Б6
1	Обязательные предметные области	

1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	46
1.2	Общая физическая подготовка	114
1.3	Вид спорта – спортивное ориентирование	137
2	Вариативные предметные области	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	23
2.2	Национальный региональный компонент	23
2.3	Специальные навыки	45
2.4	Спортивное и специальное оборудование	45
3.	Теоретические занятия	по учебному плану
4.	Практические занятия: тренировочные мероприятия, физкультурные и спортивные мероприятия, иные виды практических занятий,	по учебному плану, по календарному плану официальных физкультурных и спортивных мероприятий.
5.	Самостоятельная работа	23
6.	Аттестация: 2 часа промежуточная аттестация, 2 часа итоговая аттестация.	один раз в год (согласно локальным актам)
7.	Контрольные испытания	по утверждённому плану учреждения
8.	Медицинское обследование	справка
	Количество часов в неделю	10
	Количество занятий в неделю	5
Кол-во часов всего:		**460**

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

для групп базового уровня сложности Б5-Б6 годов обучения

Обязательные предметные области

Теоретическая подготовка.

Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования в крае и городе. Охрана природы.

Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в крае и городе. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования.

Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

Крупнейшие краевые и городские соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Топография, условные знаки. Спортивная карта.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.

Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора и т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы

ориентирования. Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка, ЧИП и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

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.

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.

Основы туристской подготовки.

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

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

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

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию 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.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

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

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

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

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

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

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

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

Вариативные предметные области

Различные виды спорта и подвижные игры.

Спортивная подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Спортивное ориентирование - вид спорта использующий в подготовке спортсменов навыки технико-тактической, физической, психологической подготовки используемых при подготовки спортсменов в таких видах спорта как туризм, лёгкая атлетика, игровые виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол). Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Туристские походы.

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

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

Упражнения на равновесие.

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

Национальный региональный компонент. Специальные навыки. Спортивное и специальное оборудование.

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов **с** линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

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

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

2.5.Контрольные упражнения и соревнования.

Участие в течение года в 3-6 контрольных соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

Скоростные качества. Бег 30 м - 5,8(М) - 6,0(Д).

Скоростно-силовые качества.

Прыжок в длину с места 130 см (М) – 120 см (Д).

Прыжок в высоту с места 20см (М) - 15см (Д).

Силовые качества. Сгибание и разгибание рук в упоре 10 раз (М) – 8 раз (Д).

Силовая выносливость. Подъём туловища, лёжа на спине 12 раз (М) – 8 раз (Д).

3. Углубленное медицинское обследование.

Прохождение медицинского обследования в поликлинике по месту жительства.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
для групп базового уровня сложности Б1-Б6 годов обучения

1. Организационные основы построения тренировочного процесса юных ориентировщиков.

Этап предварительной подготовки приходится на старший дошкольный и младший школьный возраст. В процессе физического воспитания детей решаются следующие основные задачи: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие и привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Особо важное место отводится игровой деятельности ребенка. Целевое назначение игры следует рассматривать прежде всего в качестве эмоционального компонента во время выполнения физических упражнений. Применение игрового метода в тренировке юных спортсменов обеспечивает высокую эмоциональность занятий, быстрое развитие таких качеств, как сила, быстрота, ловкость, координация, дает возможность проявить детям инициативу, смелость, самостоятельность и оперативное мышление.

В занятиях с младшими школьниками (1-3 классы) в спортивных секциях решаются следующие основные задачи:

1) Освоение учениками доступных им знаний в области физической культуры и спорта.

2) Формирование двигательных умений и навыков, их закрепление и совершенствование; освоение доступных форм техники упражнений в отдельных видах спорта.

3) Содействие всестороннему развитию физических качеств, преимущественно координационных и скоростных способностей, воспитание общей выносливости.

4) Подготовка детей характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. На этом этапе не должны проводиться тренировочные занятия со значительными физическими и психическими нагрузками.

5) На этапе предварительной подготовки занятия должны проводиться не чаще 2-3 раз в неделю.

2. Анатомо-физиологические основы юношеского спорта.

Особенности центральной нервной системы.

Развитие психики в онтогенезе характеризуется рядом закономерностей. Первая особенность развития психики ребенка состоит в отсутствии четко определяемого скачка при появлении нового качества (например, самостоятельности, ответственности и т.п.). Переходы в новое качество чаще всего растянуты во времени.

Вторая особенность психического развития - его неравномерность. В каждом возрастном периоде одни психические процессы и свойства характеризуются ускоренным темпом развития, другие - более медленным.

Третья особенность - это наличие компенсаторных возможностей психики: недостаточный уровень развития одних психических процессов и свойств компенсируется более интенсивным развитием других.

На психическое развитие школьников младшего возраста большое влияние оказывает соотношение между основными нервными процессами в коре головного мозга: возбуждением и торможением. У них все еще велика склонность к возбуждению, что объясняет непоседливость младших школьников. Также процессы возбуждения и торможения характеризуются малой подвижностью, что проявляется в неумении быстро переключаться с одной работы на другую.

Развитие опорно-двигательного аппарата.

Каждой возрастной группе детей свойственны особенности строения и функций систем организма, учет которых необходим для рационального физического воспитания.

Позвоночный столб - основная часть опорного аппарата туловища. В младшем школьном возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью основных изгибов - грудного и поясничного. Грудной изгиб полностью формируется к концу 7 года жизни, а поясничный - к 12 годам.

Скелет верхних и нижних конечностей формируется у детей разными темпами. К началу школьного возраста длина ног у ребенка увеличивается более чем в три раза, а длина рук - в два раза.

С возрастом изменяется абсолютная величина мышечной массы. К 7-8 годам удельный вес мышечной массы увеличивается до 28 % (у новорожденного она составляет 20-22%, у взрослого человека -32-54% веса тела). Существенные изменения претерпевает микроструктура мышц. Если у новорожденного ребенка в мышечных волокнах количество протофибрилл (обеспечивают сокращение и силу мышц) составляет всего 50-120 единиц, то к 15 годам их количество увеличивается до 1700 единиц.

Следует помнить, что мышцы у детей развиваются неравномерно. При постепенном развитии мышц увеличение их массы опережает развитие их силы. Поэтому даже подростки и юноши не могут выполнять максимальные силовые упражнения. Развитие силы мышц заканчивается лишь к 20-24 годам.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста в длину. С 13 до 14 лет длина тела в среднем увеличивается на 9-10 см, а с 14 до 15 лет - на 7-8 см. К 15 годам мальчики становятся выше девочек (у девочек длина тела резко увеличивается с 10 лет). К 16-17 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18-19 годам.

В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых, при этом формирование двигательной функции определяется не только созреванием опорно-двигательного аппарата, но и степенью зрелости высших центров регуляции движений, функциональное совершенствование которых продолжается и на более поздних этапах возрастного развития.

Возрастные особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Как известно, напряженная мышечная деятельность предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения. Одним из показателей сердечной деятельности является частота сердечных сокращений (ЧСС).

В процессе развития человека ЧСС уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близким к показателям взрослых. В 7-8 лет ЧСС составляет 85-90 уд./мин, к 14-15 годам снижается до 70-75 уд./мин, а к 16-17 годам пульс составляет 65-70 уд./мин.

Мышечная работа при ЧСС до 130 уд./мин выполняется юными спортсменами без значительного напряжения. Работа при ЧСС 150 уд./мин воспринимается как тяжелая, потребление кислорода при этом достигает 70% от максимального.

ЧСС 130 уд./мин считается своеобразной границей выносливости, при ЧСС меньше 130 уд./мин работа может продолжаться в течение 6-8 часов (В.П. Филин, Н.А. Фомин, 1980).

Дыхательная система детей и подростков находится в стадии развития и отличается высокой лабильностью. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) с возрастом увеличивается и достигает в среднем к 7 годам 1400 мл.

Мышечная работа всегда связана с увеличением газообмена, поскольку энергия вырабатывается в процессе окисления органических веществ. При

легкой работе объем газов может повышаться в 2-3 раза, а при тяжелой - в 20-30 раз по сравнению с уровнем покоя. С возрастом становится несколько меньшей частота дыхательных движений в покое, а дыхательный объем увеличивается со 130-220 мл в 6-8 лет до 340-450 мл в 16 лет.

Высшую границу доступного организму уровня окислительных процессов характеризует максимальное потребление кислорода (МПК). МПК находится в существенной зависимости от величины легочной вентиляции. Рост тренированности у детей различного возраста сопровождается повышением уровня МПК. Максимальное потребление кислорода у детей 9-15 лет находится в пределах 44-58 мл/кг/мин (В.Б. Шварц, СВ. Хрущев, 1984; Н.В. Аулик, 1990).

Максимальное значение ЧСС на тренировках и особенно на соревнованиях может достигать 230-240 уд./мин.

Дыхательная система детей и подростков находится в стадии развития и отличается высокой лабильностью. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) с возрастом увеличивается и достигает в среднем к 7 годам 1400 мл, к 12-14 годам - 2200 мл, а к 17 годам - 4000 мл.

Мышечная работа всегда связана с увеличением газообмена, поскольку энергия вырабатывается в процессе окисления органических веществ. При легкой работе объем газов может повышаться в 2-3 раза, а при тяжелой - в 20-30 раз по сравнению с уровнем покоя. С возрастом становится несколько меньшей частота дыхательных движений в покое, а дыхательный объем увеличивается со 130-220 мл в 6-8 лет до 340-450 мл в 16 лет.

Высшую границу доступного организму уровня окислительных процессов характеризует максимальное потребление кислорода (МПК). МПК находится в существенной зависимости от величины легочной вентиляции. Рост тренированности у детей различного возраста сопровождается повышением уровня МПК. Максимальное потребление кислорода у детей 9-15 лет находится в пределах 44-58 мл/кг/мин (В.Б. Шварц, СВ. Хрущев, 1984; Н.В. Аулик, 1990).

3. Основы методики тренировки ориентировщиков.

Построение многолетней тренировки в спортивном ориентировании.

Основная организационная форма тренировочного процесса юных ориентировщиков - это групповые тренировочные занятия, имеющие продолжительность, соответствующую этапу подготовки и задачам урока. Основные занятия на практике могут дополняться ежедневной утренней тренировкой с малой нагрузкой и уроками физической культуры в средней школе.

К числу основных закономерностей тренировочного процесса относится его цикличность, т.е. относительно законченный кругооборот с частичной повторяемостью занятий, этапов и периодов. Различают малые циклы (микроциклы), средние циклы (мезоциклы) и большие циклы (макроциклы).

Подготовку юных спортсменов-ориентировщиков следует рассматривать как многолетний педагогический процесс, направленный на использование всей совокупности средств, методов и организационных форм, с помощью которых обеспечивается всестороннее развитие технико-тактического мастерства юного спортсмена.

Таким образом, подготовку юного спортсмена-ориентировщика на всех этапах многолетнего тренировочного процесса следует рассматривать как единый процесс, основанный на биологических закономерностях развития организма человека. Главная задача юных спортсменов - развитие основных физических качеств и создание прочной базы для будущих результатов. Наиболее благоприятное влияние на детский организм оказывает оптимальный объем циклических средств подготовки на начальном этапе тренировки.

Система соревнований юных спортсменов-ориентировщиков.

Спортивное ориентирование в нашей стране достаточно широко распространено и является самостоятельным видом спорта.

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

Продолжительность подготовки детей для участия в соревнованиях на начальном этапе занятий спортом составляет от 1 года до 2,5 лет. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед юными спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

На начальных этапах тренировки рекомендуется планировать только подготовительные и контрольные соревнования. Основной целью таких соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочных занятий.

В общей системе планирования соревнований младших возрастных групп должны быть заложены следующие основные принципы:

1)обеспечение необходимого количества стартов для юных ориентировщиков различного возраста и квалификации;

2)своевременное и научно обоснованное планирование календаря соревнований и традиционность проведения популярных многодневных соревнований;

Обучение технико-тактическим действиям и навыкам в спортивном ориентировании.

К принципиально новым концепциям подготовки спортивного резерва необходимо отнести интенсификацию процесса специальной подготовки юных спортсменов. Следует учитывать, что интенсификация тренировочного процесса подразумевает не только воспитание физических качеств, но и более быстрое и качественное овладение основами технико-тактического мастерства.

В связи с этим чрезвычайно важным является вопрос о рациональном сочетании технических тренировок с развитием основных физических качеств и соревновательной деятельностью.

Анализ современного состояния вопроса показывает, что из общих тенденций совершенствования учебно-тренировочного процесса вне поля зрения специалистов осталась такая проблема, как индивидуализация подготовки, что особенно важно при интенсивном обучении детей навыкам спортивного ориентирования.

Проблема индивидуализации подготовки юных спортсменов актуальна для многих видов спорта. Ее причина в различиях морфологического строения тела, неодинаковых темпах полового развития и психофизического статуса. Опыт работы с группой начальной подготовки показывает, что уже через 2-3 месяца занятий можно предварительно определить наиболее одаренных детей.

На первом этапе тренировки в ориентировании большая роль в обучении юных спортсменов отводится теоретической подготовке.

Практические занятия, направленные на закрепление изучаемого материала, лучше проводить игровым методом. В подготовительную часть занятия входит: теоретическая подготовка, ОРУ, ускорения и прыжковые упражнения. В основную часть занятий включаются беговые упражнения с одновременным закреплением изучаемого материала (использование компаса, условные знаки и цвета спортивной карты, масштаб и определение направлений). Занятия предпочтительнее проводить в виде круговой тренировки.

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры и включение в игровые ситуации технико-тактических приемов и действий, обусловленных видом спорта, в котором совершенствуется занимающийся.

Применение игрового метода в тренировке юных ориентировщиков обеспечивает высокую эмоциональность занятий, быстрое развитие таких качеств, как сила, быстрота, ловкость, координация, и дает возможность

привить детям инициативу, смелость, самостоятельность, быстроту реакции оперативное мышление.

На этапе начального обучения решается задача общей технико-тактической подготовки (топографическая и картографическая подготовка). При этом соотношение применяемых средств тренировки следующая: теоретическая подготовка (ТП) - 40%, технико-тактическая подготовка (ТТП) - 40%, ОФП - 10%, СФП - 10%. В конце первого этапа обучения необходимо провести тестирование и оценить рост физической подготовленности и уровень специальных знаний каждого ребенка.

Основная цель данного этапа тренировки - научить занимающихся понимать условные знаки и цвета карты, определять направление по компасу и читать карту и местность.

Постановка ближайших целей и их достижение позволяет выработать стойкий интерес и осознанную привычку к систематическим занятиям спортом.

Следующий этап обучения - это повышение интереса к ориентированию и совершенствование базовой техники. Содержание занятий значительно изменяется. В тренировку включается ориентирование карты на местности, движение по линейным ориентирам, по азимуту с чтением карты, чтение объектов с тропинок, знакомство с горизонталями, выбор пути и привязки.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
для базового уровней сложности Б1-Б6 годов обучения.

Результатом реализации программы на базовом уровне подготовки является:

- 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.

Формы и методы контроля для базового уровня сложности

№ п/п	Формы и методы контроля	Дата проведения	Ответственный
1.	**Предварительный контроль. Методы.** Сдача контрольных	сентябрь	тренер-преподаватель

	нормативов по ОФП на начало учебного года. Медицинский контроль.		
2.	**Оперативный контроль.** **Методы**. Опросы, тестирование.	В течении учебного года	тренер-преподаватель
3.	**Текущий контроль.** **Методы.** Педагогическое наблюдение, тестирование, опросы, соревнования	В течении учебного года	тренер-преподаватель
4.	**Этапный контроль.** **Методы.** Контрольное тестирование, опросы, контрольные соревнования	По мере прохождения учебной программы	тренер-преподаватель
5.	**Итоговый контроль.** **Методы.** Сдача контрольных нормативов по ОФП, итоговое тестирование, соревнования. Медицинский контроль.	май	тренер-преподаватель

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на уровни базовой сложности

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 см	110 см	120 см
	Прыжок в высоту с места	20см	20см	20см	15см	15см	15см
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

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок.

Зона энергообразовании	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 ч
III. Аэробно-анаэробная	Высокая	176-189	До 10	До 10 мин
IV. Анаэробная-гликолитическая (скоростная выносливость)	Субмаксимальная	190-200	10-11	От 15 с до 3 мин
V. Анаэробная-алактатная (скоростно-силовые качества)	Максимальная	Максимальная	12 и более	До 10 с

План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле

Показатель подготовк	Подготовительный						Соревновательный						Всего за
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Бег, км, I зона	87	100	110	104	106	108	100	104	78	54	34	36	1021
II зона	15	21	20	26	20	24	30	40	50	50	60	50	406
III зона	4	6	2	4	4	4	6	8	12	16	18	8	92
IV зона	2	2	-	-	-	-	2	4	6	6	4	2	28
СБУ, км	2	1	-	-	-	-	2	4	4	4	4	4	25
Всего	110	130	132	134	130	136	140	160	150	130	120	100	1572

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на уровни Б5-Б6

Скоростные качества. Бег 60 м 11,0 (М) - 11,8 (Д).

Скоростно-силовые качества.

Прыжок в длину с места 140 см (М) – 130 см (Д).

Прыжок в высоту с места 25см (М) - 20см (Д)

Выносливость. Бег 1000 м. юноши 5,30, бег 800 м девушки 5,00.

Техническая программа с учётом южного региона.

По итогам обучения выполнить 2-ю разряд.

Углубленное медицинское обследование.

Прохождение медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

Восстановительные мероприятия.

Восстановительные тренировочные сборы в каникулярный период. Не менее 80% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе.

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок.

Зона энергообразовании	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 ч
III. Аэробно-анаэробная	Высокая	176-189	До 10	До 10 мин
IV. Анаэробная-гликолитическая (скоростная выносливость)	Субмаксимальная	190-200	10-11	От 15 с до 3 мин
V. Анаэробная-алактатная (скоростно-силовые качества)	Максимальная	Максимальная	12и более	До 10 с

План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков на уровнях Б5-Б6

Показатель подготовки	Подготовительный						Соревновательный						Всего за
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Бег, км, I зона	88	90	108	104	106	116	118	104	100	110	80	80	1204
II зона	22	28	20	26	28	30	32	40	50	50	60	50	436
III зона	6	8	4	4	4	4	8	8	12	16	18	8	100
IV зона	2	2	-	-	-	-	4	4	6	6	4	2	30
СБУ, км	2	2	-	-	-	-	3	4	4	4	4	4	27
Всего	120	130	132	134	138	150	165	160	172	186	166	144	1797

Контрольные упражнения и соревнования.

Участие в течение года в 3-4-х контрольных, 2-6 отборочных, 4-10 основных соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на уровни Б5-Б6

Скоростные качества. Бег 60 м 10,5 (М) - 11,5 (Д).

Скоростно-силовые качества.

Прыжок в длину с места 150 см (М) – 140 см (Д).

Прыжок в высоту с места 25см (М) - 20см (Д).

Выносливость. Бег 1000 м. юноши 4,50, бег 800 м девушки 4,30.

Техническая программа с учётом южного региона.

По итогам обучения выполнить 1-ю разряд.

Углубленное медицинское обследование.

Прохождение медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

Восстановительные мероприятия.

Восстановительные тренировочные сборы в каникулярный период. Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
для базового уровня сложности Б5-Б6 годов обучения

Организационные основы построения тренировочного процесса юных ориентировщиков.

Преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной базовой подготовкой. При этом общей подготовке, как правило, отводится 50-60% от общего объема занятий, специальной - 40-50%. Эффективность подготовки на этом этапе во многом определяет успех многолетней тренировки.

Основные задачи тренировки юных спортсменов на этапе начальной спортивной специализации - обеспечение дальнейшей всесторонней подготовленности занимающихся, овладение рациональной техникой упражнений, способствующих прогрессу в избранном виде спорта, укрепление здоровья юных спортсменов.

В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются в облегченных условиях. Необходимо широко использовать комплексы специально-подготовительных и игровых упражнений. Особое внимание уделяется тактической подготовке. Целесообразно вводить в тренировочные занятия специальные тактические задания, способствующие развитию у юных спортсменов навыков выполнения элементарных тактических операций. Эффективным средством овладения спортивной техникой и тактикой является участие в соревнованиях.

Основными средствами воспитания выносливости у детей, подростков, юношей и девушек является длительный бег и кроссы по пересеченной местности. Спортсмены данного возраста хорошо адаптируются к работе аэробного характера, в результате чего у них повышаются возможности кислородно-транспортной системы.

На этапе спортивной специализации целесообразно выполнять беговую работу с относительно невысокой интенсивностью. Общий объем бега к концу этапа начальной спортивной специализации должен составлять 50-60% от объема бега высококвалифицированных спортсменов.

В учебно-тренировочном процессе с детьми и подростками допустимы следующие объемы беговых нагрузок: с детьми 11-12 лет до 10 км в одном занятии, с подростками 13-14 лет - до 15 км.

На этапе спортивной специализации заметно возрастает роль соревновательной подготовки. Регулярное участие в соревнованиях обуславливает значительное повышение специальной физической и технико-тактической подготовки.

Анатомо-физиологические основы юношеского спорта.

Особенности центральной нервной системы.

У школьников 11-15 лет происходит качественный сдвиг в развитии самопознания, в результате чего у подростка формируется представление о себе как о взрослом человеке.

В подростковом возрасте более совершенным становится соотношение возбуждения и торможения. Поэтому за период с 11 до 15 лет существенно возрастает не только быстрота, но и точность движений. Навыки у подростков быстро и надолго закрепляются. Мышление в подростковом возрасте становится более логичным и системным, развивается способность самостоятельно анализировать, сравнивать, обобщать. Внимание у подростка развивается и становится произвольным. У него вырабатывается умение быстро концентрировать и четко распределять свое внимание. Наиболее высокие темпы прироста силы нервной системы в зрительном анализаторе наблюдаются у детей в 13 и 16 лет (В.А. Сальникова, 1997). Учитывать данные особенности подростков очень важно в спортивной деятельности. Этот период - один из важных этапов формирования у детей привычки к систематическим занятиям физической культурой.

Развитие опорно-двигательного аппарата.

Каждой возрастной группе детей свойственны особенности строения и функций систем организма, учет которых необходим для рационального физического воспитания.

Позвоночный столб - основная часть опорного аппарата туловища. В младшем школьном возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью основных изгибов - грудного и поясничного. Грудной изгиб полностью формируется к концу 7 года жизни, а поясничный - к 12 годам.

Скелет верхних и нижних конечностей формируется у детей разными темпами. К началу школьного возраста длина ног у ребенка увеличивается более чем в три раза, а длина рук - в два раза.

С возрастом изменяется абсолютная величина мышечной массы. К 7-8 годам удельный вес мышечной массы увеличивается до 28 % (у новорожденного она составляет 20-22%, у взрослого человека -32-54% веса тела). Существенные изменения претерпевает микроструктура мышц. Если у новорожденного ребенка в мышечных волокнах количество протофибрилл (обеспечивают сокращение и силу мышц) составляет всего 50-120 единиц, то к 15 годам их количество увеличивается до 1700 единиц.

Следует помнить, что мышцы у детей развиваются неравномерно. При постепенном развитии мышц увеличение их массы опережает развитие их силы. Поэтому даже подростки и юноши не могут выполнять максимальные силовые упражнения. Развитие силы мышц заканчивается лишь к 20-24 годам.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста в длину. С 13 до 14 лет длина тела в среднем увеличивается на 9-10 см, а с 14 до 15 лет - на 7-8 см. К 15 годам мальчики становятся выше девочек (у девочек длина тела резко увеличивается с 10 лет). К 16-17 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18-19 годам.

В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых, при этом формирование двигательной функции определяется не только созреванием опорно-двигательного аппарата, но и степенью зрелости высших центров регуляции движений, функциональное совершенствование которых продолжается и на более поздних этапах возрастного развития.

Возрастные особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Как известно, напряженная мышечная деятельность предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения. Одним из показателей сердечной деятельности является частота сердечных сокращений (ЧСС).

В процессе развития человека ЧСС уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близким к показателям взрослых. В 7-8 лет ЧСС составляет 85-90 уд./мин, к 14-15 годам снижается до 70-75 уд./мин, а к 16-17 годам пульс составляет 65-70 уд./мин.

Мышечная работа при ЧСС до 130 уд./мин выполняется юными спортсменами без значительного напряжения. Работа при ЧСС 150 уд./мин воспринимается как тяжелая, потребление кислорода при этом достигает 70% от максимального.

ЧСС 130 уд./мин считается своеобразной границей выносливости, при ЧСС меньше 130 уд./мин работа может продолжаться в течение 6-8 часов (В.П. Филин, Н.А. Фомин, 1980).

Дыхательная система детей и подростков находится в стадии развития и отличается высокой лабильностью. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) с возрастом увеличивается и достигает в среднем к 7 годам 1400 мл.

Мышечная работа всегда связана с увеличением газообмена, поскольку энергия вырабатывается в процессе окисления органических веществ. При легкой работе объем газов может повышаться в 2-3 раза, а при тяжелой - в 20-30 раз по сравнению с уровнем покоя. С возрастом становится несколько меньшей частота дыхательных движений в покое, а дыхательный объем увеличивается со 130-220 мл в 6-8 лет до 340-450 мл в 16 лет.

Высшую границу доступного организму уровня окислительных процессов характеризует максимальное потребление кислорода (МПК). МПК находится в существенной зависимости от величины легочной вентиляции. Рост тренированности у детей различного возраста сопровождается повышением уровня МПК. Максимальное потребление кислорода у детей 9-15 лет находится в пределах 44-58 мл/кг/мин (В.Б. Шварц, СВ. Хрущев, 1984; Н.В. Аулик, 1990).

Максимальное значение ЧСС на тренировках и особенно на соревнованиях может достигать 230-240 уд./мин.

Дыхательная система детей и подростков находится в стадии развития и отличается высокой лабильностью. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) с возрастом увеличивается и достигает в среднем к 7 годам 1400 мл, к 12-14 годам - 2200 мл, а к 17 годам - 4000 мл.

Мышечная работа всегда связана с увеличением газообмена, поскольку энергия вырабатывается в процессе окисления органических веществ. При легкой работе объем газов может повышаться в 2-3 раза, а при тяжелой - в 20-30 раз по сравнению с уровнем покоя. С возрастом становится несколько меньшей частота дыхательных движений в покое, а дыхательный объем увеличивается со 130-220 мл в 6-8 лет до 340-450 мл в 16 лет.

Высшую границу доступного организму уровня окислительных процессов характеризует максимальное потребление кислорода (МПК). МПК находится в существенной зависимости от величины легочной вентиляции. Рост тренированности у детей различного возраста сопровождается повышением уровня МПК. Максимальное потребление кислорода у детей 9-15 лет находится в пределах 44-58 мл/кг/мин (В.Б. Шварц, СВ. Хрущев, 1984; Н.В. Аулик, 1990).

Аэробная и анаэробная производительность у детей и подростков.

Непосредственным источником энергии для мышечной деятельности служит реакция расщепления АТФ, во время которой происходит освобождение энергии, преобразуемой в процессе мышечного сокращения в механическую работу. Ресинтез аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ)

может проводиться двумя путями: аэробным (с участием кислорода) и анаэробным (без его участия).

В обычных условиях и при физической работе умеренной интенсивности ресинтез АТФ происходит в основном путем аэробных превращений. Аэробный механизм энергообеспечения во много раз эффективнее анаэробного.

Скорость процессов аэробного образования энергии быстро возрастает с увеличением продолжительности физической работы до 5-6 минут и мало изменяется при большей продолжительности. Длительные упражнения, где относительная доля участия аэробного процесса в затратах энергии превышает 70%, называют упражнениями аэробного характера.

Во время выполнения работы умеренной мощности потребление кислорода составляет 10-20% от величины МПК, доля аэробного обеспечения достигает 98-100%, а лактат в крови не поднимается выше уровня покоя - 2 ммоль/л (Ф.П. Суслов, 1997).

Аэробная мощность поддается развитию. Если у детей 13-14 лет МПК составляет 2,5-3,5 литра, то у юношей 18-19 лет уже равняется 5,5-6,0 литров.

Основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной деятельности является анаэробный обмен. Анаэробный механизм энергообразования включается на начальных этапах физической работы или когда интенсивность физической работы требует энергетических затрат, превышающих возможности аэробного источника.

В спортивной практике упражнения, в которых общая доля участия алактатного и гликолитического анаэробных процессов составляет более 60% от энергетического запроса, обычно обозначают как упражнения анаэробного характера.

Зона анаэробного энергообеспечения менее экономична, чем аэробная. В этом режиме длительная работа невозможна.

К промежуточным относятся упражнения смешанного типа энергообеспечения, где аэробные и анаэробные процессы имеют примерно равное значение.

Аэробно-анаэробная зона соответствует усредненным значениям концентрации лактата в крови от 2 ммоль/л до 4 ммоль/л, а источником энергии служат в основном углеводы. Запасов углеводов в организме, как правило, хватает на 90-120 мин интенсивной работы.

По мере повышения интенсивности нагрузки характер энергообеспечения мышечной деятельности изменяется в последовательности, соответствующей трем энергетическим зонам: аэробной, аэробно-анаэробной и анаэробной. Критерием для определения границ зон

энергообеспечения служит содержание лактата (молочной кислоты) в крови и мышцах.

Показатель переходного режима энергообеспечения - от преимущественно аэробного к преимущественно анаэробному - носит название анаэробный порог (АнП). Названный показатель отражает качественные метаболические изменения в организме спортсмена, зависящие от интенсивности выполняемой нагрузки.

Нагрузка, выполняемая на уровне анаэробного порога, - это наибольшая интенсивность работы, при которой сохраняется равновесие между образованием молочной кислоты в работающих мышцах и ее устранением другими органами.

При непрерывной физической нагрузке, интенсивность работы на уровне АнП можно выдерживать в течение 1-2 часов при сильной мотивации (О.-Р. Кагккатеп, О. Рааккопеп, 1986).

Одним из эффективных путей оптимизации нагрузки при развитии выносливости является регламентация тренировочных воздействий на основе энергетических критериев. Среди факторов, в наибольшей степени влияющих на физическую работоспособность юных спортсменов, можно выделить скорость бега на уровне анаэробного порога. У мальчиков 9-10 лет скорость бега на уровне АнП равняется 2,6-2,9 м/с при ЧСС 170-180 уд./мин, а критическая скорость составляет 3,6-3,8 м/с при ЧСС 200 ± 3 уд./мин (Б.Р. Голощапов, Б.Ф. Прокудин, 1982).

Основы методики тренировки юных ориентировщиков.

Построение многолетней тренировки в спортивном ориентировании.

К числу основных закономерностей тренировочного процесса относится его цикличность, т.е. относительно законченный кругооборот с частичной повторяемостью занятий, этапов и периодов. Различают малые циклы (микроциклы), средние циклы (мезоциклы) и большие циклы (макроциклы). Микроциклы (МЦ) обычно имеют протяженность 7 дней.

Эффективность воздействия тренировочных упражнений определяется дозировкой нагрузки (объем, интенсивность, психическая напряженность, сложность) и ее распределением в МЦ.

Микроциклы по своей преимущественной направленности подразделяются на тренировочные, соревновательные и восстанавливающие.

Тренировочные микроциклы включают:

- втягивающий МЦ (происходит постепенное увеличение объема и интенсивности тренировочной нагрузки);
- развивающий МЦ (с большим объемом и средней интенсивностью);
- ударный МЦ (большой объем и максимальная интенсивность);

- стабилизирующий МЦ (снижение объема при довольно большой интенсивности).

Соревновательные микроциклы состоят:

- из подготовительного МЦ (в котором моделируются время и условия соревнований);
- из подводящего МЦ (предшествует соревнованиям и подготавливает организм спортсмена к специфическим нагрузкам);
- из собственно соревновательного МЦ (участие в соревнованиях).

При **восстановительном микроцикле** происходит снижение нагрузки и обеспечивается полное восстановление.

Для спортсмена, стремящегося к высоким результатам и поддержанию спортивной формы, необходима круглогодичная специализированная тренировка, которая по интенсивности должна соответствовать соревновательному характеру не менее чем на 60-70%, а по подбору средств - не менее чем на 80-85%.

Высокий уровень спортивных достижений становится возможным только тогда, когда необходимые для этого основы созданы уже в детском и юношеском возрасте.

Система соревнований юных спортсменов-ориентировщиков.

В многостороннем и сложном процессе подготовки спортсменов-ориентировщиков соревнования являются неотъемлемой частью многолетней тренировки. Они способствуют совершенствованию технико-тактического мастерства, морально-волевых и физических качеств.

В процессе участия в соревнованиях помимо опыта ведения спортивной борьбы ориентировщик приобретает опыт приспособления к различной местности. Известно, что ни в одном виде спорта внешние условия не оказывают такого определяющего влияния на спортивный результат, как в ориентировании.

С уверенностью можно утверждать, что именно недостаток соревновательного опыта в разнообразных климатических и рельефных условиях является основной причиной неудачных выступлений ориентировщиков.

Огромное значение имеет увеличение количества соревнований и их оптимальное распределение в годичном цикле подготовки для ориентировщиков младших возрастных групп - подростков, юношей и юниоров, составляющих резерв элитного ориентирования.

Управление процессом подготовки юных спортсменов осуществляется, с одной стороны, путем регуляции тренировочных нагрузок, а с другой - с помощью специализированной подготовки, основу которой составляет соревновательная деятельность.

В соревнованиях на фоне высоких физических и психических напряжений в интегрированном виде совершенствуются технические,

тактические, физиологические и психические функции и качества спортсмена, являясь при этом целостной функциональной системой. Итогом деятельности такой системы всякий раз является спортивный результат (А.В. Иэойлов и др., 1986).

Чередуясь и следуя одно за другим в течение года, соревнования носят различную целевую направленность. Сразу после окончания очередных соревнований для сохранения высокого уровня специальной работоспособности проводятся лечебно-оздоровительные мероприятия, а затем, по мере приближения новых соревнований, в учебно-тренировочных процесс включаются специализированные упражнения, моделирующие предстоящую деятельность. В ходе такой подготовки необходимо постоянно осуществлять текущий и оперативный контроль за психофизическим состоянием спортсмена. Такой подход позволяет ориентировщикам успешно выступать на соревнованиях различного уровня, неуклонно показывая высокий для себя спортивный результат.

Обучение технико-тактическим действиям и навыкам в спортивном ориентировании.

Совершенствование технико-тактических навыков. Главная задача этого этапа обучения - повышение скорости выполнения технических приемов и безошибочное преодоление соревновательной дистанции.

Это достигается:

- умением читать рельеф и основные ориентиры на высокой скорости;
- умением быстро передвигаться по точному и грубому азимуту;
- умением выбирать оптимальный путь движения между КП с учетом своей технико-тактической подготовленности.

Для совершенствования технико-тактического мастерства необходимо использовать различную по сложности местность, проводить беговые тренировки с одновременным развитием специальной психической работоспособности, т.е. любое занятие на 80-85% должно соответствовать специфике ориентирования. Спортивное ориентирование - вид спорта использующий в подготовке спортсменов навыки технико-тактической, физической, психологической подготовки используемых при подготовки спортсменов в таких видах спорта как туризм, лёгкая атлетика, игровые виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол). Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

для углубленного уровня сложности У1-У2 годов обучения

	Предметные области	Кол-во часов У1-У2
1	Обязательные предметные области	
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	55
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	55
1.3	Вид спорта – спортивное ориентирование	166
1.4	Основы профессионального самоопределения	83
2	Вариативные предметные области	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	55
2.2	Судейская подготовка	28
2.3	Национальный региональный компонент	28
2.4	Специальные навыки	55
2.5	Спортивное и специальное оборудование	27
3.	Теоретические занятия	по плану учебного процесса
4.	Практические занятия: тренировочные мероприятия, физкультурные и спортивные мероприятия, иные виды практических занятий,	по плану учебного процесса, по календарному плану официальных физкультурных и спортивных мероприятий
5.	Самостоятельная работа	по учебному плану
6.	Аттестация: 2 часа промежуточная аттестация, 2 часа итоговая аттестация.	один раз в год (согласно локальным актам)
7.	Контрольные испытания	по утверждённому плану учреждения
8.	Медицинское обследование	справка
	Количество часов в неделю	12
	Количество занятий в неделю	4
Кол-во часов всего:		**552**

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

для углубленного уровня сложности

У1-У2 годов обучения

Обязательные предметные области

Теоретическая подготовка.

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

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

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. Методы развития у спортсменов-ориентировщиков специализированных восприятий - расстояния, скорости и направления движения. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией. Сложные контрольные пункты (длинные перегоны между КП и большое расстояние от привязки до контрольного пункта).

Основы техники и тактики спортивного ориентирования.

Методы развития у спортсменов-ориентировщиков специализированных восприятий - расстояния, скорости и направления движения.

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

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

Выбор пути движения между КП (выбор генерального направления, конкретизация генерального направления в «нитку» пробегания, возможные изменения генерального направления). Наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП.

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

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

Общие основы методики обучения и тренировки в ориентировании.

Основные задачи учебно-тренировочного процесса. Обучение и тренировка - единый педагогический процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Основные средства и методы физической подготовки спортсменов-ориентировщиков. Общая и специальная физическая подготовка.

Периодизация годичного цикла тренировки в ориентировании. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

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.

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.

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.

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 распространенные ошибки при выборе пути движения между КП.

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

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

Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц и сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи.

Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Мышечная деятельность - основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели. Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела, ЖЕЛ и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля.

Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию.

Планирование спортивной тренировки.

Планирование учебно-тренировочного процесса в ориентировании. Перспективное, текущее и оперативное планирование.

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

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

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.

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.

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

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 уровнях тренировки для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, со штангой, спринтерский бег во всех разновидностях. Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений.

Основной задачей силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основным методом воспитания мышечной силы у юных спортсменов является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и около предельного веса.

Основными средствами воспитания общей и специальной выносливости у юных ориентировщиков являются кроссовый бег,

спортивные игры. Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависят от возраста, степени подготовленности спортсмена и задач, стоящих перед ним на данном этапе тренировки. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный, а также продолжительный бег с интенсивностью на уровне индивидуального АнП (не более 15% от общего объема) и соревновательный метод.

Вид спорта – спортивное ориентирование. Основы профессионального определения.

В соответствии с закономерностями развития спортивной формы годичный цикл тренировки юных спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный (период развития спортивной формы), соревновательный (период поддержания спортивной формы на оптимальном уровне и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период относительной стабилизации спортивной формы).

Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возраста, квалификации и календаря спортивно-массовых мероприятий.

Годовой план учебно-тренировочных занятий юных спортсменов-ориентировщиков при наличии зимнего и летнего соревновательного сезона состоит из двух подготовительных, двух соревновательных и переходного периода. Для всех групп спортсменов, проживающих в бесснежных районах, и на этапе спортивного совершенствования рекомендуется трехпериодный годичный план подготовки.

В большинстве циклических видов спорта, в том числе и в спортивном ориентировании, тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три вида: выполняемые в аэробном, смешанном (аэробно-анаэробном) и анаэробном режимах.

Тренировочные нагрузки имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности, которые зависят от длины дистанции и скорости ее преодоления. Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является анаэробный порог (АнП), при этом ЧСС находится в пределах 174+6 уд./мин. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки считается критическая скорость (КС), при которой организм спортсмена выходит на уровень максимального потребления кислорода (МПК), что соответствует ЧСС=185+10 уд./мин. АнП отражает качественные метаболические изменения в организме и является переходным режимом энергообеспечения - от преимущественно аэробного к преимущественно анаэробному. Поэтому учет индивидуальной скорости бега на уровне АнП у спортсменов-ориентировщиков позволит четко определить направленность тренировочного воздействия.

Вариативные предметные области.

Различные виды спорта и подвижные игры.

Спортивная подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Спортивное ориентирование - вид спорта использующий в подготовке спортсменов навыки технико-тактической, физической, психологической подготовки используемых при подготовки спортсменов в таких видах спорта как туризм, лёгкая атлетика, игровые виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол). Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Судейская подготовка. Национальный региональный компонент.

Специальные навыки. Спортивное и специальное оборудование.

Инструкторская и судейская практика проводится согласно учебному плану. Работа осуществляется в форме семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований. 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.

Корректировка спортивных карт является специальным навыком - 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. Участие в течение года в 3-4-х контрольных, 3-8 отборочных, 5-12 основных соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

Основной задачей подготовки является достижение автоматизма и стабилизация основных приемов и способов ориентирования, совершенствование координационной и ритмической структуры бега с ориентированием, формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений, а также углубленное изучение действий в основных тактических ситуациях. Пристальное внимание необходимо уделять отработке отдельных элементов ориентирования. Это выбор генерального направления движения. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные

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

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

Надо постоянно развивать тактическое мышление - создавать мыслительные модели, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации. На этапе углубленной тренировки в ориентировании спортсмены совершенствуют свои способности самостоятельно и оперативно решать двигательные задачи в возникающих ситуациях. Объем тактической подготовки должен быть сформирован таким образом, чтобы ориентировщик мог реализовывать приобретенные тактические знания на основе своей физической и технической подготовленности. Умение передвигаться по местности любого типа быстро и экономично является важной составной частью технико-тактического мастерства ориентировщика.

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

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

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

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

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

Техническая разминка. Выбор «нитки» 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.

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

Контрольные упражнения и соревнования.

Участие в течение года в 3-4-х контрольных, 3-8 отборочных, 5-12 основных соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Результатом реализации программы на уровнях У1-У2 является:
- 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.

Формы и методы контроля

№ п/п	Формы и методы контроля	Дата проведения	Ответственный
1.	**Предварительный контроль. Методы.** Сдача контрольных нормативов по ОФП на начало учебного года. Медицинский контроль.	сентябрь	тренер-преподаватель
2.	**Оперативный контроль. Методы**. Опросы, тестирование.	В течении учебного года	тренер-преподаватель
3.	**Текущий контроль. Методы.** Педагогическое наблюдение, тестирование, опросы, соревнования	В течении учебного года	тренер-преподаватель
4.	**Этапный контроль. Методы.** Контрольное тестирование, опросы, контрольные соревнования	По мере прохождения учебной программы	тренер-преподаватель
5.	**Итоговый контроль. Методы.** Сдача контрольных нормативов по ОФП, итоговое тестирование, соревнования. Медицинский контроль.	май	тренер-преподаватель

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на уровни У1-У2 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	юноши		девушки	
		1 год	2 год	1 год	2 год
Скоростные качества	Бег на 60 м	11,0 с	10,5 с	11,8	11,5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с Места (в высоту)	140 см 25см	150 см 25см	130 см 20см	140 см 20см
Выносливость	Бег 800 м Бег 1000 м	5.30	4.50	5,0	4,30
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		2-ю	1-ю	2-ю	1-ю

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок.

Зона энергообразовании	Интенсивность нагрузки	**ЧСС,** уд./мин	La, мМоль/л	Длительность работы
1. Аэробная (общая выносливость)	Низкая	До 130	2	Несколько часов
II. Пороговая зона	Средняя	131-175	3-4	1-2 ч
III. Аэробно-анаэробная	Высокая	176-189	До 10	До 10 мин
IV. Анаэробная-гликолитическая (скоростная выносливость)	Субмаксимальная	190-200	10-11	От 15 с до 3 мин
V. Анаэробная-алактатная (скоростно-силовые качества)	Максимальная	Максимальная	12и более	До 10 с

План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле

Показатель подготовки	Подготовительный						Соревновательный						Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Бег, км, I зона	100	80	130	130	130	120	120	125	120	116	100	100	1371

II зона	100	80	80	90	95	120	140	140	150	136	126	102	1359
III зона	25	28	10	10	10	20	34	38	37	38	34	26	310
IV зона	8	10	-	-	-	6	8	12	10	16	16	8	94
СБУ, км	3	2	-	-	-	-	2	4	5	4	4	4	28
Всего	236	200	220	230	235	266	304	319	322	310	280	240	3162

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
для уровней углубленной сложности У1-У2 – годов обучения

1. Организационные основы построения тренировочного процесса юных ориентировщиков.

На углубленном уровне сложности - тренировки приобретают ярко выраженную спортивную специализацию. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает.

Применение в занятиях с юношами и девушками значительных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок допустимо при соблюдении следующих основных условий:

1)круглогодичность учебно-тренировочного процесса;

2)систематичность занятий;

3)индивидуализация учебно-тренировочного процесса;

4) регулярный педагогический и врачебный контроль.

На углубленном уровне тренировки важное место отводится развитию специальной выносливости. Методы воспитания специальной выносливости избираются в соответствии со спецификой вида спорта и условиями проведения занятий. В видах спорта с преимущественным проявлением выносливости (лыжные гонки, стайерский бег, спортивное ориентирование) общий объем беговой подготовки значительно возрастает.

Для юношей 15-17 лет допустимо в одном занятии выполнять нагрузки до 15-20 км. На данном этапе подготовки необходимо обеспечить должную преемственность величин тренировочных нагрузок и оптимальное соотношение объемов нагрузок по зонам интенсивности на всех периодах подготовки. Рекомендуется следующее соотношение нагрузки по зонам интенсивности: I зона - 43-39%, II зона -45-46%, III зона - 10-12%, IV зона - 3-4%.

Важное значение имеет рациональное планирование тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки юношей и девушек. Распределение общих и парциальных объемов нагрузки имеет вариативный характер. Изменение нагрузки должно варьироваться в пределах 3-5 раз. Поэтому

обоснованное сочетание больших, средних и малых нагрузок в тренировочном процессе положительно сказывается на росте спортивных результатов. При определении величин нагрузок основополагающим является положение о том, что применяемые нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям юных спортсменов и ориентированы на уровень, характерный для высшего спортивного мастерства.

Прирост около предельных и предельных годовых тренировочных нагрузок на этапе спортивной специализации должен составлять от 3 до 10% (В.Г. Половцев, 1987). Силовая подготовка на этапе начальной спортивной специализации может строиться с применением интенсивной методики, когда проводится работа с отягощениями 60-80% от веса тела юного спортсмена. Количество повторений составляет от 5 до 8 за один подход, а объем тренировочной нагрузки за одно занятие должен составлять 30-40 подъемов отягощений. Интенсивная силовая подготовка в 12-13-летнем возрасте оказывает положительное влияние на ОФП и сердечно-сосудистую систему (Л.С. Дворкин и др., 1997).

2. Анатомо-физиологические основы юношеского спорта.

Особенности центральной нервной системы.

Биологически юношеский возраст (15-18 лет) является периодом завершения физического созревания. Завершается развитие центральной нервной системы, в связи с этим улучшается ее аналитическая и синтетическая деятельность. В старшем школьном возрасте появляется ярко выраженное избирательное отношение к различным областям знания, происходит развитие всех видов и свойств внимания.

Ряд существенных особенностей приобретает мышление. Возрастает способность анализировать данные, рассуждать на абстрактные темы. Исследования Е.И. Степановой (1970) показали, что пик развития мышления приходится на 20 лет, а памяти - на 19 лет.

Отношение к спортивным занятиям в этом возрасте определяется успешностью выступления в соревнованиях. Старшеклассники выступают в соревнованиях не только потому, что это интересно, но в первую очередь потому, что это дает возможность проявить себя.

Развитие опорно-двигательного аппарата.

Каждой возрастной группе детей свойственны особенности строения и функций систем организма, учет которых необходим для рационального физического воспитания.

Позвоночный столб - основная часть опорного аппарата туловища. В младшем школьном возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью основных изгибов - грудного и поясничного. Грудной

изгиб полностью формируется к концу 7 года жизни, а поясничный - к 12 годам.

Скелет верхних и нижних конечностей формируется у детей разными темпами. К началу школьного возраста длина ног у ребенка увеличивается более чем в три раза, а длина рук - в два раза.

С возрастом изменяется абсолютная величина мышечной массы. К 7-8 годам удельный вес мышечной массы увеличивается до 28 % (у новорожденного она составляет 20-22%, у взрослого человека -32-54% веса тела). Существенные изменения претерпевает микроструктура мышц. Если у новорожденного ребенка в мышечных волокнах количество протофибрилл (обеспечивают сокращение и силу мышц) составляет всего 50-120 единиц, то к 15 годам их количество увеличивается до 1700 единиц.

Следует помнить, что мышцы у детей развиваются неравномерно. При постепенном развитии мышц увеличение их массы опережает развитие их силы. Поэтому даже подростки и юноши не могут выполнять максимальные силовые упражнения. Развитие силы мышц заканчивается лишь к 20-24 годам.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста в длину. С 13 до 14 лет длина тела в среднем увеличивается на 9-10 см, а с 14 до 15 лет - на 7-8 см. К 15 годам мальчики становятся выше девочек (у девочек длина тела резко увеличивается с 10 лет). К 16-17 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18-19 годам.

В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых, при этом формирование двигательной функции определяется не только созреванием опорно-двигательного аппарата, но и степенью зрелости высших центров регуляции движений, функциональное совершенствование которых продолжается и на более поздних этапах возрастного развития.

Возрастные особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Как известно, напряженная мышечная деятельность предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения. Одним из показателей сердечной деятельности является частота сердечных сокращений (ЧСС).

В процессе развития человека ЧСС уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близким к показателям взрослых. В 7-8 лет ЧСС составляет 85-90 уд./мин, к 14-15 годам снижается до 70-75 уд./мин, а к 16-17 годам пульс составляет 65-70 уд./мин.

Мышечная работа при ЧСС до 130 уд./мин выполняется юными спортсменами без значительного напряжения. Работа при ЧСС 150 уд./мин

воспринимается как тяжелая, потребление кислорода при этом достигает 70% от максимального.

ЧСС 130 уд./мин считается своеобразной границей выносливости, при ЧСС меньше 130 уд./мин работа может продолжаться в течение 6-8 часов (В.П. Филин, Н.А. Фомин, 1980).

Дыхательная система детей и подростков находится в стадии развития и отличается высокой лабильностью. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) с возрастом увеличивается и достигает в среднем к 7 годам 1400 мл.

Мышечная работа всегда связана с увеличением газообмена, поскольку энергия вырабатывается в процессе окисления органических веществ. При легкой работе объем газов может повышаться в 2-3 раза, а при тяжелой - в 20-30 раз по сравнению с уровнем покоя. С возрастом становится несколько меньшей частота дыхательных движений в покое, а дыхательный объем увеличивается со 130-220 мл в 6-8 лет до 340-450 мл в 16 лет.

Высшую границу доступного организму уровня окислительных процессов характеризует максимальное потребление кислорода (МПК). МПК находится в существенной зависимости от величины легочной вентиляции. Рост тренированности у детей различного возраста сопровождается повышением уровня МПК. Максимальное потребление кислорода у детей 9-15 лет находится в пределах 44-58 мл/кг/мин (В.Б. Шварц, СВ. Хрущев, 1984; Н.В. Аулик, 1990).

Максимальное значение ЧСС на тренировках и особенно на соревнованиях может достигать 230-240 уд./мин.

Дыхательная система детей и подростков находится в стадии развития и отличается высокой лабильностью. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) с возрастом увеличивается и достигает в среднем к 7 годам 1400 мл, к 12-14 годам - 2200 мл, а к 17 годам - 4000 мл.

Мышечная работа всегда связана с увеличением газообмена, поскольку энергия вырабатывается в процессе окисления органических веществ. При легкой работе объем газов может повышаться в 2-3 раза, а при тяжелой - в 20-30 раз по сравнению с уровнем покоя. С возрастом становится несколько меньшей частота дыхательных движений в покое, а дыхательный объем увеличивается со 130-220 мл в 6-8 лет до 340-450 мл в 16 лет.

Высшую границу доступного организму уровня окислительных процессов характеризует максимальное потребление кислорода (МПК). МПК находится в существенной зависимости от величины легочной вентиляции. Рост тренированности у детей различного возраста сопровождается повышением уровня МПК. Максимальное потребление кислорода у детей 9-15 лет находится в пределах 44-58 мл/кг/мин (В.Б. Шварц, СВ. Хрущев, 1984; Н.В. Аулик, 1990).

Аэробная и анаэробная производительность у детей и подростков.

Непосредственным источником энергии для мышечной деятельности служит реакция расщепления АТФ, во время которой происходит освобождение энергии, преобразуемой в процессе мышечного сокращения в механическую работу. Ресинтез аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ) может проводиться двумя путями: аэробным (с участием кислорода) и анаэробным (без его участия).

В обычных условиях и при физической работе умеренной интенсивности ресинтез АТФ происходит в основном путем аэробных превращений. Аэробный механизм энергообеспечения во много раз эффективнее анаэробного.

Скорость процессов аэробного образования энергии быстро возрастает с увеличением продолжительности физической работы до 5-6 минут и мало изменяется при большей продолжительности. Длительные упражнения, где относительная доля участия аэробного процесса в затратах энергии превышает 70%, называют упражнениями аэробного характера.

Во время выполнения работы умеренной мощности потребление кислорода составляет 10-20% от величины МПК, доля аэробного обеспечения достигает 98-100%, а лактат в крови не поднимается выше уровня покоя - 2 ммоль/л (Ф.П. Суслов, 1997).

Аэробная мощность поддается развитию. Если у детей 13-14 лет МПК составляет 2,5-3,5 литра, то у юношей 18-19 лет уже равняется 5,5-6,0 литров.

Основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной деятельности является анаэробный обмен. Анаэробный механизм энергообразования включается на начальных этапах физической работы или когда интенсивность физической работы требует энергетических затрат, превышающих возможности аэробного источника.

В спортивной практике упражнения, в которых общая доля участия алактатного и гликолитического анаэробных процессов составляет более 60% от энергетического запроса, обычно обозначают как упражнения анаэробного характера.

Зона анаэробного энергообеспечения менее экономична, чем аэробная. В этом режиме длительная работа невозможна.

К промежуточным относятся упражнения смешанного типа энергообеспечения, где аэробные и анаэробные процессы имеют примерно равное значение.

Аэробно-анаэробная зона соответствует усредненным значениям концентрации лактата в крови от 2 ммоль/л до 4 ммоль/л, а источником энергии служат в основном углеводы. Запасов углеводов в организме, как правило, хватает на 90-120 мин интенсивной работы.

По мере повышения интенсивности нагрузки характер энергообеспечения мышечной деятельности изменяется в последовательности, соответствующей трем энергетическим зонам: аэробной, аэробно-анаэробной и анаэробной. Критерием для определения границ зон энергообеспечения служит содержание лактата (молочной кислоты) в крови и мышцах.

Показатель переходного режима энергообеспечения - от преимущественно аэробного к преимущественно анаэробному - носит название анаэробный порог (АнП). Названный показатель отражает качественные метаболические изменения в организме спортсмена, зависящие от интенсивности выполняемой нагрузки.

Нагрузка, выполняемая на уровне анаэробного порога, - это наибольшая интенсивность работы, при которой сохраняется равновесие между образованием молочной кислоты в работающих мышцах и ее устранением другими органами.

При непрерывной физической нагрузке, интенсивность работы на уровне АнП можно выдерживать в течение 1-2 часов при сильной мотивации (О.-Р. Кагккатеп, О. Рааккопеп, 1986).

Одним из эффективных путей оптимизации нагрузки при развитии выносливости является регламентация тренировочных воздействий на основе энергетических критериев. Среди факторов, в наибольшей степени влияющих на физическую работоспособность юных спортсменов, можно выделить скорость бега на уровне анаэробного порога. У мальчиков 9-10 лет скорость бега на уровне АнП равняется 2,6-2,9 м/с при ЧСС 170-180 уд./мин, а критическая скорость составляет 3,6-3,8 м/с при ЧСС 200 ± 3 уд./мин (Б.Р. Голощапов, Б.Ф. Прокудин, 1982).

3. Основы методики тренировки юных ориентировщиков.

Построение многолетней тренировки в спортивном ориентировании.

К числу основных закономерностей тренировочного процесса относится его цикличность, т.е. относительно законченный кругооборот с частичной повторяемостью занятий, этапов и периодов. Различают малые циклы (микроциклы), средние циклы (мезоциклы) и большие циклы (макроциклы). Микроциклы (МЦ) обычно имеют протяженность 7 дней.

Эффективность воздействия тренировочных упражнений определяется дозировкой нагрузки (объем, интенсивность, психическая напряженность, сложность) и ее распределением в МЦ.

Микроциклы по своей преимущественной направленности подразделяются на тренировочные, соревновательные и восстанавливающие.

Тренировочные микроциклы включают:

- втягивающий МЦ (происходит постепенное увеличение объема и интенсивности тренировочной нагрузки);
- развивающий МЦ (с большим объемом и средней интенсивностью);
- ударный МЦ (большой объем и максимальная интенсивность);
- стабилизирующий МЦ (снижение объема при довольно большой интенсивности).

Соревновательные микроциклы состоят:
- из подготовительного МЦ (в котором моделируются время и условия соревнований);
- из подводящего МЦ (предшествует соревнованиям и подготавливает организм спортсмена к специфическим нагрузкам);
- из собственно соревновательного МЦ (участие в соревнованиях).

При **восстановительном микроцикле** происходит снижение нагрузки и обеспечивается полное восстановление.

Для спортсмена, стремящегося к высоким результатам и поддержанию спортивной формы, необходима круглогодичная специализированная тренировка, которая по интенсивности должна соответствовать соревновательному характеру не менее чем на 60-70%, а по подбору средств - не менее чем на 80-85%.

Высокий уровень спортивных достижений становится возможным только тогда, когда необходимые для этого основы созданы уже в детском и юношеском возрасте.

Система соревнований юных спортсменов-ориентировщиков.

В многостороннем и сложном процессе подготовки спортсменов-ориентировщиков соревнования являются неотъемлемой частью многолетней тренировки. Они способствуют совершенствованию технико-тактического мастерства, морально-волевых и физических качеств.

В процессе участия в соревнованиях помимо опыта ведения спортивной борьбы ориентировщик приобретает опыт приспособления к различной местности. Известно, что ни в одном виде спорта внешние условия не оказывают такого определяющего влияния на спортивный результат, как в ориентировании.

С уверенностью можно утверждать, что именно недостаток соревновательного опыта в разнообразных климатических и рельефных условиях является основной причиной неудачных выступлений ориентировщиков.

Огромное значение имеет увеличение количества соревнований и их оптимальное распределение в годичном цикле подготовки для ориентировщиков младших возрастных групп - подростков, юношей и юниоров, составляющих резерв элитного ориентирования.

Управление процессом подготовки юных спортсменов осуществляется, с одной стороны, путем регуляции тренировочных нагрузок, а с другой - с

помощью специализированной подготовки, основу которой составляет соревновательная деятельность.

В соревнованиях на фоне высоких физических и психических напряжений в интегрированном виде совершенствуются технические, тактические, физиологические и психические функции и качества спортсмена, являясь при этом целостной функциональной системой. Итогом деятельности такой системы всякий раз является спортивный результат (А.В. Ивойлов и др., 1986).

Чередуясь и следуя одно за другим в течение года, соревнования носят различную целевую направленность. Сразу после окончания очередных соревнований для сохранения высокого уровня специальной работоспособности проводятся лечебно-оздоровительные мероприятия, а затем, по мере приближения новых соревнований, в учебно-тренировочных процесс включаются специализированные упражнения, моделирующие предстоящую деятельность. В ходе такой подготовки необходимо постоянно осуществлять текущий и оперативный контроль за психофизическим состоянием спортсмена. Такой подход позволяет ориентировщикам успешно выступать на соревнованиях различного уровня, неуклонно показывая высокий для себя спортивный результат.

Обучение технико-тактическим действиям и навыкам в спортивном ориентировании.

Совершенствование технико-тактических навыков. Главная задача этого этапа обучения - повышение скорости выполнения технических приемов и безошибочное преодоление соревновательной дистанции.

Это достигается:

- умением читать рельеф и основные ориентиры на высокой скорости;
- умением быстро передвигаться по точному и грубому азимуту;
- умением выбирать оптимальный путь движения между КП с учетом своей технико-тактической подготовленности.

Для совершенствования технико-тактического мастерства необходимо использовать различную по сложности местность, проводить беговые тренировки с одновременным развитием специальной психической работоспособности, т.е. любое занятие на 80-85% должно соответствовать специфике ориентирования.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Результатом реализации программы на углубленном уровне является:

- 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.

Формы и методы контроля для уровней У1-У2 годов обучения

№ п/п	Формы и методы контроля	Дата проведения	Ответственный
1.	**Предварительный контроль. Методы.** Сдача контрольных нормативов по ОФП на начало учебного года. Медицинский контроль.	сентябрь	тренер-преподаватель
2.	**Оперативный контроль. Методы**. Опросы, тестирование.	В течении учебного года	тренер-преподаватель
3.	**Текущий контроль. Методы.** Педагогическое наблюдение, тестирование, опросы, соревнования	В течении учебного года	тренер-преподаватель
4.	**Этапный контроль. Методы.** Контрольное тестирование, опросы, контрольные соревнования	По мере прохождения учебной программы	тренер-преподаватель
5.	**Итоговый контроль. Методы.** Сдача контрольных нормативов по ОФП, итоговое тестирование, соревнования. Медицинский контроль.	май	тренер-преподаватель

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на уровни У1-У2

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	юноши			девушки		
		3 год	4 год	5 год	3 год	4 год	5 год
Скоростные качества	Бег на 60 м	10,1с	9,8с	9,5с	11,2с	10,9с	10,7с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места см (в высоту)	160 25	170 25	180 25	150 20	155 20	160 20
Выносливость	Бег 800 м Бег 1000 м	4.20	4.00	3.40	4,00	3,45	3,30
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		3	2	1	3	2	1

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 30см х 30см)	штук	100
3	Электронные станции	штук	30
4	Электронные чипы	штук	200
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Тренажеры многофункциональные	штук	2
2	Беговые дорожки	штук	2
3	Колодки стартовые	штук	4
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
1	Компьютеры (ноутбуки)	штук	6
2	Табло электронное	штук	2
3	Секундомеры электронные	штук	10
4	Принтеры-сканеры (МФУ) (цветные, ч/б,), сканеры	штук	3
5	Спортивные навигаторы с функцией измерения ЧСС	штук	20

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Ед. изм.	Расчёт Ед.	Этапы подготовки					
				Начальной		Учебно-тренировочный		Спортивного соверш.,	
				Ко-во	Срок экспл	Ко-во	Срок экспл	Ко-во	Срок экспл
1	Компас	шт.	чел.	1	2	1	2	1	2
2	Картографический	Комп л.	чел.	1	1	2	1	2	1

	материал								
3	Обувь для спортивного ориентирования (шиповки)	пар	чел.	1	2	1	2	2	1
4	Костюм тренировочный летний	шт.	чел.	-	-	1	2	1	1
5	Перчатки лыжные	пар	чел.	-	-	1	2	2	1
6	Шапка лыжная	шт.	чел.	-	-	1	1	1	1
7	Шиповки л/атлетические	пар	чел.	-	-	1	2	1	2
8	Сумка спортивная	шт.	чел.	-	-	-	-	1	1
9	Кроссовки	пар	чел.	1	1	1	1	1	1
10	Термобельё	шт.	чел.	-	-	-	-	1	1
11	Носки простые	пар	чел.	1	1	2	1	4	1

Литература:

1. Агальцов, В.Н. Методика начального обучения спортивному ориентированию. – М.: «Образование», 2016. – С. 37-50.

2. Акимов, В.Г. Основы техники и тактики ориентирования на местности; методическое пособие / В.Г. Акимов, А.А. Кудряшов – Минск; 2016. – 147 с.

3. Алёшин, В.М, Грановский, Е.И, Иванов, Е.И, Калиткин, Н.Н, Кузьмин, Е.И, Пепеляев, Е.И Плотке, И.Б. Спортивное ориентирование: Правила соревнований. – М.: ФиС, 2016. – 96 с., с илл.

4. Альмейда, К. Принятие решений в ориентировании / Сборник учебно-методических материалов. – 2016. - №6 – С. 42-45.

5. Богатов, С.Ф., Крюков, О.Г. Спортивное ориентирование: методическое пособие / С.Ф. Богатов, О.Г. Крюков. – М.:, 2015. – 102 с..

6. Воронов, Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в спортивном ориентировании. Учебное пособие. – М. ЦДЮТиК, 2011. 72с.

7. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, – М. : Издат. центр, «Академия», 2016. – 208 с.

8. Моргунова, Т. В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию / Т. В. Моргунова. – М., 2016. –142 с.

9. Мухина, О.Н., Налётов, Д.В., Прохоров, А.М; под редакцией Алёшина, В.М. Энциклопедия спортивного ориентирования. Как провести соревнования. Воронеж, 2017г. – 159 с.

10. Огородников, Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. БИ. Огородников, А.Л. Моисеенков, Е.С. Примак. – М.: ФиС, 2017г. – 151 с.

11. Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование: пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений / В.И. Тыкул. – М.: Просвещение, 2017г. – 159 с.

12. Фисенко, Б.А. Книга молодого ориентировщика. – М.: Академия, 2016г. – 93 с.

13. Ширинян, А.А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика: учебно - методическое пособие. – 2-е изд., испр. / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – М.: Советский спорт, 2012г. – 116 с., илл.

14. Юхэнсен, Б. Мышление в ориентировании. Сборник учебно-методических материалов. – 2017. - № 96. – С. 46-48.

15. Правила проведения соревнований международной федерацией спортивного ориентирования. IOF. 2010. http: // www.orienteering.org/.

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную общеобразовательную предпрофессиональную программу по циклическим, скоростно – силовым видам спорта и многоборьям (спортивное ориентирование)

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по спортивному ориентированию (далее Программа) разработана тренерами - преподавателями Афанасьевой Е.С., Владимировым Н.И. и Загребиной А.И., в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам, с учетом возрастных особенностей обучения и тренировки учащихся на различных уровнях многолетней подготовки.

Программа по спортивному ориентированию носит предпрофессионально ориентированную, спортивную направленность и предназначена для организации работы по дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам по спортивному ориентированию в МБУ ДО ДЮСШ «Триумф» г. Новороссийск. Срок реализации программы: 8 лет.

Отличительной особенностью программы является:

- использование климатических особенностей южного региона в специфике обучения, что явилось определяющим в ориентировании бегом(ОБ);
- определяя суть спортивной борьбы в ориентировании, как состязание умов в условиях высокого физического напряжения, связанного с бегом по лесу; соревнование в выдержке, стойкости, умении быстро и четко мыслить, авторы обосновывают приемы и методы повышения умственной работоспособности спортсменов в процессе занятий;
- особенности применения восстановительных мероприятий на всех этапах учебно – тренировочного процесса.

Ориентируя программу на развитие здоровой, образованной, гармонично развитой личности, умеющей адекватно воспринимать окружающий мир природы, умело противостоять возникающим трудностям в условиях тренировочных занятий и соревнований по спортивному ориентированию, которые проводятся в основном в лесу и в парковых городских зонах, авторы определяют меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

Структура Программы отвечает нормативным требованиям. В пояснительной записке авторами определены: структура системы многолетней подготовки; требования к комплектованию групп, срок реализации; тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель.

Программный материал разработан с учетом закономерностей спортивной подготовки, теории и методики формирования личностной физической культуры спортсменов, логично упорядочен, в соответствии со структурой системы многолетней подготовки, и включает в себя: базовый уровень сложности (6 лет) и углубленный уровень сложности (2 года).

В разделе «Методические рекомендации» с учетом специфики вида спорта «спортивное ориентирование» и уровня подготовленности занимающихся определяются особенности методики тренировки юных спортсменов, построения многолетней подготовки в спортивном ориентировании, системы соревнований юных спортсменов – ориентировщиков.

Раздел «Система контроля» включает результаты реализации программы и методы педагогического и медико – биологического контроля для всех уровней сложности, комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.

Раздел информационного обеспечения содержит объемный перечень основной и дополнительной литературы, интернет – ресурсов.

Содержание программы соответствует федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, учтены требования федерального стандарта спортивной подготовки по циклическим, скоростно - силовым видам спорта и многоборьям (спортивное ориентирование) и может быть рекомендована для реализации в спортивно - образовательном учреждении.

14.01.2020г.

Рецензент:

Ст. преподаватель ФГБОУ ВО
«Государственный морской
Университет имени адмирала
Ф. Ф. Ушакова» _____ С. Е. Боровков

Подпись Боровкова С.Е.
УДОСТОВЕРЯЮ
спецотдел ОК
Белокриницкая
26.03.2021

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231200669008

Регистрационный номер 444

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что
Загребина Анжела Ивановна
(фамилия, имя, отчество)

с «17» марта 2020 г. по «27» марта 2020 г.

прошел(а) повышение квалификации в Частном образовательном учреждении организации дополнительного профессионального образования
(наименование образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)
"Научно-методический центр современного образования"

по теме: Организация педагогического процесса в учреждениях дополнительного образования спортивной направленности (Реализация педагогического процесса в учреждениях дополнительного образования спортивной направленности)

в объеме 72 часа
(количество часов)

За время обучения сдал(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам программы:

Наименование	Объем	Оценка
Основы законодательства РФ в области образования с учётом требований ФГОС	4 часа	Зачтено
Педагогика. Психология	4 часа	Зачтено
Информатизация образования (ИКТ)	4 часа	Зачтено
Возрастная психология	12 часов	Зачтено
Реализация педагогического процесса в учреждениях дополнительного образования	48 часов	Зачтено
спортивной направленности		

Итоговая работа на тему: .....

Директор Т.А. Бороздина

М.П.

Специалист С.А. Никитенко

Город Краснодар Дата выдачи 27 марта 2020

БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

поощряет

Загребину Анжелу Ивановну,

тренера-преподавателя Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детско – юношеской спортивной школы «Триумф» муниципального образования город Новороссийск,

за достигнутые успехи в обучении и воспитании детей, многолетнюю плодотворную работу, высокое профессиональное мастерство и в связи с Днем учителя

Исполняющий обязанности министра К.А. Федоренко

Приказ от 13 сентября 2017 года № 3782
г. Краснодар