

Департамент физической культуры и спорта города Москвы

Государственное бюджетное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва № 54 «Ориента» Москомспорта

**Программа спортивной подготовки по виду спорта
спорт глухих - спортивное ориентирование
на 2014-2021 г.**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта спорт глухих

Вид спорта: СПОРТ ГЛУХИХ - СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Москва 2013 год

1. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих спортивное ориентирование предназначена для работы со спортсменами с нарушением слуха и определяет условия и требования к спортивной подготовке в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих, утвержденным приказом Минспорта России от «___» _____ 2013 г. № _____

Особенностью развития глухих и слабослышащих детей является нарушение функций вестибулярного и кинестезического анализаторов. У лиц с низкой вестибулярной устойчивостью при действии различного рода ускорений, вращений, наклонов существенно нарушается координация движений, равновесие, снижается способность к максимальному проявлению двигательных качеств, пространственной ориентировке.

Отсутствие внутренней речи и словесного опосредования ограничивают объем внешней информации и всегда сопровождаются замедленностью восприятия, мышления, снижением объема восприятия, внимания, памяти, воображения и всей познавательной деятельности в целом. Нарушение связи с окружающим миром приводит к уменьшению получаемой информации, что сказывается на развитии всех познавательных процессов и тем самым влияет на процесс овладения всеми видами двигательных навыков. Решить отдельные проблемы возможно путём привлечения данной категории населения к занятиям физкультурой и спортом. Развитие спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья должно основываться на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий

Тренировочная работа в спортивной школе должна проводиться на основе данной программы, предназначенной для тренеров и руководителей физкультурно-спортивных учреждений и являющейся основным государственным документом, регламентирующим тренировочную и воспитательную работу, выполнение нормативов по специальной физической, технической и тактической подготовкам. Тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развития специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привития любви к спортивному состязанию, физической реабилитации, социальной адаптации, интеграции и повышение интереса к занятиям спортивным ориентированием.

Программа включает в себя разделы, освещающие теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую и соревновательную деятельности, а также средства и методы подготовки, систему контроля нормативов и качества выполнения упражнений.

Включение в Сурдлимпийские игры спортивного ориентирования, а также современная жизнь создала мощные стимулы к активному занятию спортом, и вызвала интерес к спортивно-оздоровительным и физкультурно-спортивным мероприятиям среди детей с нарушением слуха. Занятия спортивным ориентированием позволяют спортсмену приобрести значительное увеличение

количества получаемой информации, быстроты принятия решений, концентрации внимания, повышенного мышления, а также более высокой скорости, более точного и четкого выполнения технических приемов ориентирования.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти не знакомый им до старта маршрут, спланированный и отмеченный на местности контрольными пунктами. Участники выбирают свой путь и передвигаются по местности самостоятельно за максимально короткое время.

Спортивное ориентирование сочетает в себе физические и умственные нагрузки на фоне положительных эмоций в постоянно меняющихся внешних условиях, а также требует от спортсменов быстрой и точной оценки сложившейся ситуации и умения мыслить в условиях больших физических нагрузок.

Спортивное ориентирование – один из немногих видов спорта, в которых участники соревнований действуют сугубо индивидуально, вне поля зрения тренеров, судей, зрителей, даже соперников.

Соревнования по спортивному ориентированию – серьезное испытание силы, быстроты, выносливости и волевых качеств спортсменов, способности продуктивно мыслить и принимать решения на фоне развивающегося утомления. Сущность соревнований состоит в выявлении спортсменов, умеющих быстрее всех, используя карту и компас, преодолеть определенный маршрут на незнакомой местности через фиксированные на карте и местности контрольные пункты (КП).

Летом дистанции спортивного ориентирования преодолеваются бегом, зимой на лыжах. Поэтому подготовленность спортсмена-ориентировщика – понятие чрезвычайно сложное, и связано это со сложностью соревновательной деятельности и самого процесса ориентирования, сочетающего высокую скорость передвижения по пересеченной местности и постоянную переработку большого объема специфической информации, включающую такие элементы как образное представление, прогнозирование, выбор варианта движения между КП, принятие решения и коррекцию по ходу выполнения принятого решения.

Соревнования по виду спорта спорт глухих - спортивное ориентирование можно классифицировать по времени года – на летние и зимние; по способу передвижения – бегом и на лыжах, по форме проведения – личные, командные, лично-командные, официальные, массовые, открытые; по способу выполнения задач – ориентирование в заданном направлении, ориентирование на маркированной трассе и ориентирование по выбору .

Соревнуясь в ориентировании на местности, спортсмен преодолевает многокилометровые расстояния бегом, или на лыжах, постоянно при этом определяет свое местонахождение, сверяя местность с картой, выбирает направление движения и проверяет правильность реализации плана, используя компас, оценивает расстояния по карте и стремится точно их измерить на трассе. Основную задачу – выбрать оптимальный путь движения и эффективно реализовать его - спортсмен старается выполнить не только максимально точно, но и с наименьшими затратами времени.

Результат спортсмена в соревнованиях по ориентированию складывается из различных факторов, которые оказывают совместное действие, взаимно влияя друг

на друга и выходя поочередно на первый план в конкретных условиях. Успешность соревновательной деятельности зависит от многих сторон подготовки: физической, технико-тактической и психологической. Каждый из этих разделов состоит из большого количества показателей, причем отставание даже в одном из них может существенно повлиять на результат в соревновательной деятельности. Поэтому, одной из главных задач спортсмена и тренера добиться устойчивого равновесия между этими качествами и в дальнейшем довести их до автоматизма.

Спортивное ориентирование относится к циклическим видам спорта с преимущественным проявлением выносливости. В нем много общего с легкоатлетическим кроссовым бегом, лыжными гонками. Однако есть и принципиальные отличия. Это выраженная неравномерность передвижения, от быстрых ускорений до полных остановок.

Физическая подготовка спортсмена - это процесс воспитания физических качеств - выносливости, силы, скорости, ловкости, гибкости, координационных способностей.

В спортивном ориентировании, как и в других видах спорта, различают общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка (ОФП) ставит своей целью всестороннее развитие спортсмена. Средствами ее служат самые разнообразные физические упражнения: кроссовый бег, гимнастика, упражнения на гибкость, координацию, с отягощениями и без них, спортивные игры, плавание, лыжные гонки и др. Задачи специальной физической подготовки (СФП) в спортивном ориентировании заключаются в совершенствовании физических качеств, наиболее характерных для этого вида спорта: специальной и силовой выносливости, координационных способностей. Средствами СФП являются: бег на тренировочных и соревновательных трассах с ориентированием, легкоатлетические кроссы, беговые и специально-подготовительные упражнения, направленные на избирательное развитие функциональных систем и групп мышц, участвующих в проявлении выносливости, силы, быстроты, ловкости.

Показатели технического мастерства спортсмена связаны со специализированной техникой ориентирования. Техническое мастерство спортсмена-ориентировщика – это владение теми приемами, которые используются для решения задач ориентирования в процессе соревновательной деятельности.

Тактика ориентирования – это совокупность рациональных действий спортсмена, направленных на достижение хороших результатов в соревнованиях. Тактически правильно мыслить и действовать – значит решать задачи ориентирования в кратчайший срок, с наименьшей затратой сил и с учетом меняющейся обстановки в соревнованиях.

Психологическая подготовка в ориентировании имеет важное значение в достижении высокого результата. Спортсмен должен уметь приспосабливаться к возникающей в процессе соревнований стрессовой ситуации так, чтобы достичь наилучшего результата, с учетом уровня физической и технико-тактической готовности.

Значение психологических показателей в ориентировании очевидно, ведь ошибки зачастую допускаются в ситуациях, которые спортсмену вполне по силам контролировать.

В психологической подготовке спортсмена-ориентировщика уделяют развитию таких психических качеств как память, мышление, внимание.

Основными техническими средствами в соревновательной деятельности по спортивному ориентированию являются спортивная карта и спортивный компас.

Спортивная карта – это крупномасштабная специальная карта, предназначенная для спортивного ориентирования и выполненная в условных знаках, специальное содержание которой составляет показ проходимости местности и информативность изображения объектов. Это подробнейшее описание местности, на которой предполагается провести соревнования. С помощью карты судьи службы дистанции планируют маршруты (трассы), оборудуют их на местности. Точная, объективная и информативная карта, выполненная по стандартизированным рекомендациям и легко читаемая на бегу, - основа для технически совершенной дистанции, залог обеспечения спортивной справедливости. Все спортивные карты должны оформляться в стандартных условных знаках и обладать определенными качествами: точность, информативность, объективность, читаемость и полнота содержания.

Спортивный компас – это прибор, указывающий направление географического или магнитного меридиана. С помощью компаса определяют направление пути и направление на ориентиры. В спортивном ориентировании используют только магнитные жидкостные компаса.

Эффективное использование спортсменом многочисленного арсенала умений, навыков, тактических и технических приемов в сочетании с интенсивной творческой и умственной деятельностью, которая сопровождается большим эмоционально-волевым напряжением, является основой успешной соревновательной деятельности.

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

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением спортсмена. Поэтому данная программа обуславливает проведение ряда практических занятий в учебном классе, который должен быть специально оборудован.

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

Соревновательная деятельность в спортивном ориентировании весьма интенсивна, и сильнейшие спортсмены стартуют на соревнованиях в течение года 30-40 раз, должна планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соревнования соответствовали задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за

эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности тренировочного процесса.

Структура системы многолетней подготовки спортсменов, включает 4 этапа. Каждый этап имеет свои возрастные границы, цели и задачи, обуславливающие его содержание.

I этап - начальной подготовки (без ограничений);

II этап – тренировочный (этап спортивной специализации) (без ограничений);

III этап - совершенствования спортивного мастерства (без ограничений);

IV этап - высшего спортивного мастерства (без ограничений).

Для успешного осуществления многолетней тренировки юных спортсменов на каждом ее этапе необходимо учитывать следующие методические положения:

1. Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, девушек и взрослых спортсменов на всех этапах такой подготовки.

2. При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений: мужчины 19-27 лет, женщины 18-25 года.

3. В процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка должна быть направлена на уровень, характерный для следующего этапа.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки.

5. Необходимо обеспечить преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении многолетней подготовки.

6. Следует строго соблюдать принцип постепенности в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов. Специальная подготовленность спортсмена будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки полностью соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям спортсмена.

7. Преимущественная направленность тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки должна определяться с учетом сенситивных (наиболее благоприятных) периодов развития физических и психических качеств.

8. Обязательное соблюдение необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

2. Нормативная часть

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	Без ограничений	10	До года	12
			Свыше года	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	12	До года	10
			Второй и третий годы	9
			Четвертый и последующие годы	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	18	Все периоды	2

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

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (%)	Этап высшего спортивного мастерства (%)

Общая физическая подготовка	56	50	43	39
Специальная физическая подготовка	26	34	41	44
Техническая подготовка	5	3	2	2
Тактическая подготовка	3	2	1	1
Психологическая подготовка	1	2	2	2
Теоретическая подготовка	4	2	2	2
Спортивные соревнования	3	2	1	1
Интегральная подготовка	2	3	5	4
Восстановительные мероприятия	-	2	3	5

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт глухих – спортивное ориентирование

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

Контрольные	4	4	4	4
Отборочные	4	8	8	12
Основные	2	4	4	4
Всего за год	10	16	16	20

2.4. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в спортивной школе должен проходить в соответствии с годовым тренировочным планом в течении всего календарного года, начиная с 1 сентября и рассчитан на 52 недели.

Основными формами осуществления тренировочной работы 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.

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

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов, при недельной тренировочной нагрузке в группах:

- в группах начальной подготовки свыше года обучения до года - 6 часов;
- в группах начальной подготовки свыше года обучения свыше года - 6 часов;
- в тренировочных группах до года - 10 часов;
- в тренировочных группах свыше года - 13 часов.
- в группах совершенствования спортивного мастерства до года - 17 часа
- в группах совершенствования спортивного мастерства свыше года - 19-20 часов
- в группах высшего спортивного мастерства - 22 часа

1. Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в следующие тренировочные группы обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.
2. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.
3. В зависимости от уровня спортивной подготовленности занимающихся и задач подготовки разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам проходящим спортивную подготовку.

Медицинские требования:

Спортсмены, страдающие нарушением слуха, подразделяются на глухих, слабослышащих и позднооглохших. У позднооглохшего человека сохраняются слуховые образы слов на протяжении длительного времени.

Важной особенностью формирования двигательных навыков у лиц с нарушением слуха является преобладание зрительной формы восприятия, что характерно и для здоровых лиц. Однако частое сочетание расстройства слуха и патологии вестибулярного аппарата приводит к координационным расстройствам в виде нарушения функции равновесия. Для лиц с частичной утратой слуха, особенно позднооглохших, характерно искажение основных локомоций в связи с компенсаторной установкой головы для наилучшего звукового восприятия, что проявляется в виде снижения общей координации и повышении утомляемости.

Необходимо уделять внимание аспектам врачебного контроля в связи с высоким риском осложнений болезней слухового анализатора (вестибулярные кризы, воспалительные заболевания).

К лица, проходящие спортивную подготовку, в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки предъявляются требования;

1. Наличие инвалидности или ограниченных возможностей здоровья;
2. Медицинские показания и рекомендации, включающие следующие исследования:
 - оценить спортивную форму человека, его готовность к физическим нагрузкам;
 - выявить наличие сопутствующих заболеваний, препятствующих достижению хороших результатов;
 - подобрать оптимальный уровень нагрузок и режим тренировок;
 - определить факторы риска возникновения на фоне физических нагрузок патологических состояний, в том числе угрожающих жизни – тромбозов, инфарктов, инсультов и т.д.
 - дать рекомендации по поддержанию здоровья спортсмена,
 - оптимизации питания с целью достижения высоких результатов.

В целях предупреждения нарушения здоровья у занимающихся предусматриваются мероприятия:

- диспансерное обследование не менее 2-х раз в год;
- дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль за использованием обучающимися фармакологических средств.

Возрастные требования:

Показатели физического развития глухих уступают показателям физического развития слышащих сверстников по всем основным соматометрическим признакам. Уровень их двигательной подготовленности также ниже уровня физической подготовленности слышащих сверстников. Исходя из этого жестких возрастных требований к лицам проходящим спортивную подготовку программой не предусматривается. Однако, при формировании тренировочных групп рекомендуется принимать во внимание возрастные границы.

Максимальный возраст, занимающихся по программе спортивной подготовки не ограничивается.

Этапы спортивной подготовки	Возраст занимающихся
Этап начальной подготовки	10-14 лет
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	14-17 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства	17-19 лет
Этап высшего спортивного мастерства	20 -27

Психофизические требования:

При подготовке глухих и слабослышащих спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка, представляющая собой комплекс упражнений, позволяющих тренировать психику и вместе с этим развивать физические качества спортсмена. Программой устанавливается комплекс действий и

приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

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

2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

При воспитании физических качеств и совершенствовании функциональных возможностей организма спортсменов-ориентировщиков различной квалификации и возраста спортивная тренировка предполагает использование определенных рекомендаций положительной динамики больших тренировочных нагрузок циклических средств физической подготовки спортсмена в отдельных занятиях на этапах годовых циклов тренировочного процесса.

Для достижения высоких результатов в спортивном ориентировании требуется очень напряженная тренировочная работа. При этом руководящим должно стать положение – достижение только необходимых показателей. Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в спортивном ориентировании от групп начальной подготовке до групп высшего спортивного мастерства является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем,

интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

В целях предупреждения острого утомления и перенапряжения тренировочные занятия с большой нагрузкой можно применять не чаще, чем через 2 дня, а в работе с юношами – через 3-4 дня

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
	до года	свыше года	до года	свыше года	до года	свыше года	
Количество часов в неделю	6	6	10	13	17	19-20	22
Количество тренировок в неделю	3	3	5	5	7	8	9
Общее количество часов в год	312	312	520	676	884	988-1040	1144
Общее количество тренировок в год	156	156	260	260	364	416	468

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Количество стартов	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	Минимальное	2	3	3	3	3	5
	Максимальное	3	6	4	4	4	6
Отборочные	Минимальное	-	-	2	3	4	5
	Максимальное	-	-	6	8	10	12
Основные	Минимальное	-	-	4	5	10	10
	Максимальное	-	-	10	12	15	20

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Для успешной реализации программных требований спортсмены должны быть обеспечены спортивной экипировкой и оборудованием.

Обеспечение спортивной экипировкой

Наименование спортивной экипировки индивидуального	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки			
			Начальной подготовки	Тренировочный (этап спортивной специализации)	Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства

№ п/п				количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации (лет)
1	компас	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
2	Картографический материал	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
3	Обувь для спортивного ориентирования (шиповки)	пар	на занимающегося	1	2	1	1	2	1	2	1
4	Костюм тренировочный зимний	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5	Костюм тренировочный летний	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
6	Шиповки л/атлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
7	Фонарь налобный	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
8	сумка спортивная	шт.	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1

9	кроссовки	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
10	Термо бельё	шт.	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
11	носки простые	пар	на занимающегося	1	1	2	1	4	1	6	1
12	Комбинезон лыжный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	2	2

13	Беговой комплект (рубашка, брюки, щитки)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
14	Перчатки лыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
15	Шапка лыжная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16	Чехол для лыж	шт.	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2

17	планшет для ориентирования на лыжах	шт.	на занимающегося	1	2	1	1	2	1	2	1
----	-------------------------------------	-----	------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

Т

ре
бо
ва
ни

к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

- наличие оборудованных трасс;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом

Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

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	50
2	Контрольные пункты тренировочные (призмы стороной 15смX15см)	штук	100
3	Электронные станции	штук	30
4	Электронные чипы	штук	200
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
1	Компьютеры (ноутбуки)	штук	6
2	Табло электронное	штук	1
3	Секундомеры электронные	штук	10
4	Принтеры-сканеры (МФУ) (цветные, ч/б.), сканеры	штук	3
5	Спортивные навигаторы с функцией измерения ЧСС	штук	20

Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
1	Гантели переменной массы от 3,5 до 8 кг	комплект	3
2	Гантели переменной массы от 1,5 до 6 кг	комплект	3
3	Мат гимнастический	комплект	5
4	Кушетка массажная	штук	1
5	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	10
6	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1

7	Скамейка гимнастическая	штук	5
8	Тренажер кистевой фрикционный	штук	10
9	Мяч баскетбольный	штук	1
1	Мяч футбольный	штук	1
1	Беговые дорожки	штук	2
1	Мяч волейбольный	штук	1

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Периоды спортивной подготовки	Требования по спортивному мастерству	возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (человек)	
			Мин.	Макс.	Мин.	Макс.
Этап начальной подготовки	До года	б/р	10	14	12	14
	Свыше года	3ю	10	14	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До года	2ю	12	15	10	12
	Второй и третий годы.	1ю	12	16	9	12
	Четвертый и последующие годы	3 1	14	17	8	10
Этап совершенствования спортивного мастерства		КМС	15	18	6	8
Этап высшего спортивного мастерства		МС	17		2	4

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Объем индивидуальной спортивной подготовки в группах спортивного совершенствования составляет не более 50% от общего числа часов, в группах высшего спортивного мастерства не более 70%.

2.11. Структуру годового цикла.

Годичный цикл в ориентировании бегом состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Годичный макроцикл в ориентировании обычно имеет следующую структуру:

- первый подготовительный период:
 - 1 – втягивающий этап – середина октября – конец ноября;
 - 2 – базовый этап – декабрь – январь;
 - 3 – специально-подготовительный этап – февраль – середина марта;
 - 4 – предсоревновательный этап – март – конец апреля;
- первый соревновательный период – май – июнь;
- второй подготовительный период – июнь – июль;
- второй соревновательный период – август – сентябрь;
- восстановительный период – сентябрь – середина октября.

Годичный цикл в ориентировании на лыжах состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Годичный макроцикл в ориентировании обычно имеет следующую структуру:

- первый подготовительный период:
 - 1 – втягивающий этап – май-начало июня;
 - 2 – базовый этап – июнь-июль;
 - 3 – специально-подготовительный этап – август-сентябрь-октябрь (10 недель);
 - 4 – предсоревновательный этап – ноябрь, начало декабря;
- первый соревновательный период – декабрь;
- второй подготовительный период – январь;
- второй соревновательный период – февраль-март;
- восстановительный период – апрель

Каждый этап подготовки разделяется на мезоциклы, имеющие свою направленность и продолжительностью 7 дней (одна неделя).

3. Методическая часть.

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

3.1.1. Проведение тренировочных занятий

Целью спортивной тренировки является достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности к соревнованиям.

Тренировочные занятия ориентировщика включают:

- физическую подготовку;
- техническую подготовку;

- тактическую подготовку;
- психологическую подготовку;
- интеллектуальную подготовку;
- морально-волевою подготовку.

Каждая из сторон подготовленности спортсмена-ориентировщика тесно связана с другими её сторонами. Например, техническое совершенствование в беге зависит от уровня развития различных двигательных качеств. Способность спортсмена выполнять мыслительные операции во время прохождения соревновательной дистанции во многом зависит от уровня развития выносливости. Уровень выносливости, в свою очередь, тесно связан с экономичностью техники передвижения, уровнем психической устойчивости, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы и т.д.

Таким образом, в процессе тренировки перед ориентировщиком стоят следующие основные задачи:

- освоение техники передвижений (бег, техника лыжных ходов);
- освоение техники ориентирования;
- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной и т.д.);
- воспитание необходимых морально-волевых качеств;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта для успешной соревновательной деятельности.

Эффективная реализация всех этих задач возможна только в совокупности с повышением интеллектуального уровня спортсмена. Поэтому в системе подготовки ориентировщиков особое внимание уделяется их интеллектуальной подготовке.

Методы спортивной тренировки.

В спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приёмов и правил деятельности спортсмена и тренера.

В процессе спортивной тренировки ориентировщика используются следующие методы:

- метод строго регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Метод строго регламентированного упражнения.

Выделяют две группы методов строго регламентированного упражнения:

1. методы, позволяющие освоить технику передвижений и технику ориентирования;
2. методы, направленные на развитие физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких спортивных результатов.

Первую группу методов также можно разделить на две группы:

- метод разучивания упражнения целиком, когда спортсмен выполняет какое-либо действие от начала до конца. Этот метод можно применять при разучивании простых элементов техники ориентирования и техники передвижений;
- метод разучивания упражнения по частям, когда упражнение разбивают на части, каждую часть разучивают отдельно, а затем соединяют части в единое упражнение.

Например, при изучении техники снятия азимута на компас можно разделить этот элемент на несколько составляющих:

1. соединение линейкой компаса двух точек;
2. выкручивание колбы;
3. вынос руки перед грудью.

Тренеру важно выбрать рациональный для данного упражнения и контингента занимающихся метод разучивания. Если один из методов не приводит к успеху, следует воспользоваться другим.

Методы, направленные на развитие физических качеств, в свою очередь подразделяются на:

- непрерывные равномерные (пробегание тренировочных дистанций без остановок и изменения скорости);
- непрерывные переменные (пробегание тренировочных дистанций без остановок, но с изменяющейся скоростью);
- интервальные методы (закключаются в выполнении серии упражнений одинаковой или разной продолжительности с постоянной или переменной интенсивностью и строго установленными или произвольными паузами - интервалами отдыха).

Игровой метод.

Игровой метод предусматривает использование в тренировке спортивных и подвижных игр. Игры способствуют развитию различных физических качеств. Беговые эстафеты развивают быстроту, длительная игра в футбол или баскетбол способствует развитию общей выносливости. Существуют специальные эстафеты для развития ловкости и координации движений. Разнообразие движений в спортивных и подвижных играх позволяет укрепить связочный аппарат суставов нижних конечностей и существенно расширить двигательный опыт спортсменов. Независимо от возраста включение в тренировочный план игровых моментов позволяет разнообразить тренировочный процесс, сделать его менее утомительным. При помощи различных игр можно осуществлять контроль за усвоением пройденного материала, совершенствовать отдельные элементы техники.

Соревновательный метод.

Соревновательный метод тренировок подразумевает участие в специально организованных соревнованиях (соревнования для всех желающих, неофициальные соревнования и т. д.). Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях. По особенностям регулирования нагрузки соревновательный метод занимает место между игровым и методом строго регламентированного упражнения.

Соревнования могут преследовать разные цели:

- тренировочные соревнования, цель которых отработка технических и тактических элементов ориентирования.
- контрольные соревнования, в которых проверяются возможности ориентировщика, выявляется уровень его подготовленности, эффективность прошедшего этапа подготовки. На основе результатов, показанных спортсменами в контрольных соревнованиях, разрабатывается программа дальнейших тренировок. Контрольными могут являться соревнования официального календаря и специально проводимые для этой цели соревнования;
- отборочные соревнования, по результатам которых отбирают участников для участия в соревнованиях более высокого ранга и комплектуют команды (сборную клуба для участия в соревнованиях между клубами, сборную территории для участия во Всероссийских соревнованиях, сборную команду России для участия в Международных соревнованиях и т. д.);
- *главные или основные* соревнования, цель участия в которых - достижение победы или возможно более высокого результата.

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

1. Общие требования.

1.1. К занятиям по спортивному ориентированию допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по спортивному ориентированию соблюдать правила поведения, расписание занятий и отдыха.

1.3. При участие в соревнованиях обязательно соблюдать правила их проведения.

1.4. При проведении спортивных мероприятий возможно воздействие следующих опасных факторов:

- неудовлетворительное состояние спортивных сооружений, площадок, трасс, маршрутов;
- несоответствие трасс, маршрутов уровню подготовленности спортсменов;
- неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия при проведении спортивного мероприятия;
- неблагоприятные метеорологические условия при проведении спортивного мероприятия;
- использование при проведении мероприятия неисправного спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря;
- неблагоприятные эргономические характеристики используемого при проведении мероприятия спортивного снаряжения и инвентаря (неудобная обувь - потертости кожных покровов у спортсменов и т.п.);
- низкий уровень теоретической, методической и практической подготовленности тренера, преподавателя, инструктора и методиста;

- комплектование группы спортсменов с различной физической и технической подготовленностью;
- проведение занятий и тренировок при отсутствии принципа постепенности, последовательности в овладении двигательными навыками и индивидуального подхода к спортсмену;
- отсутствие или недостаточная разминка перед тренировкой и соревнованием или чрезмерно интенсивная разминка;
- технически неправильное исполнение приемов и упражнений при проведении занятий, тренировок и соревнований;
- недостаточная физическая подготовленность спортсмена;
- низкий уровень технико-тактической и морально-волевой подготовки спортсмена;
- отклонения в состоянии здоровья спортсмена;
- дисциплинарные нарушения;
- форма (экипировка) занимающихся должна соответствовать погодным условиям и не допускать возможного переохлаждения или перегрева, а так же обморожений.

2. Требования охраны труда перед началом занятий.

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь соответствующую погодным условиям и месту тренировки (улица, зал, лыжный стадион).
- 2.2. Проверить исправность инвентаря и оборудования.
- 2.3. Проверить подготовленность мест проведения занятий.
- 2.4. Проверить и убедиться в отсутствии в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

3. Требования охраны труда во время занятий

- 3.1. Добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера.
- 3.2. Иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленные с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся.
- 3.3. Прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резком изменении погоды.
- 3.4. Принимать меры против обморожения при занятиях в зимних условиях.
- 3.5. В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой медицинской помощи.
- 3.6. Проводя тренировку или участвуя в соревнованиях владеть информацией и доводить до спортсменов сведения о запрещенных для тренировок районах, об опасных местах, экологической обстановки, непригодности водоемов для питья и купания, наличия опасных насекомых и т.д.
- 3.7. Знать и довести информацию до спортсменов о границах полигона проведения тренировки или соревнований, указать ограничивающие ориентиры.
- 3.8. Не выпускать в лес занимающихся без компаса, без часов и не владеющих «аварийным азимутом»

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

4.2. При получении травмы без промедления оказать первую помощь пострадавшему. Сообщить об этом администрации спортивного учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. В случае потери ориентировки и незнания места нахождения оставаться на месте и дожидаться помощи от службы поиска.

5. Требования охраны труда по окончании занятий.

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную формы и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть руки с мылом.

5.4. Проверить по списку наличие всех занимающихся.

3.2. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Нагрузки спортсменов-ориентировщиков подразделяются на тренировочные и соревновательные (нагрузки во время тренировок, нагрузки во время соревнований). Тренировочные нагрузки в свою очередь можно разделить на малые, средние, значительные и большие. Малые нагрузки используются для восстановления сил после предыдущих тренировок или соревнований, средние и значительные - для поддержания достигнутого уровня тренированности и большие - для его повышения. Иначе это деление можно представить как восстановительные, поддерживающие и развивающие нагрузки.

Поскольку воздействие определенной нагрузки на организм спортсмена зависит от уровня его подготовленности и возраста, четких границ между этими видами нагрузок не существует. Одна и та же нагрузка может быть развивающей для слабо тренированных спортсменов и поддерживающей для спортсменов высокой квалификации.

Нагрузки различаются также по воздействию на двигательные качества: быстроту, силу, гибкость, выносливость и т.д., а также по воздействию на различные стороны подготовленности спортсмена (совершенствующие техническую, психологическую, тактическую, интеллектуальную подготовленность). Преобладание в тренировочном плане в конкретном периоде подготовки различных нагрузок диктуется задачей, поставленной на данный период.

Показатели тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочные и соревновательные нагрузки имеют свои показатели, позволяющие осуществлять их дозирование и определять степень их воздействия на организм спортсмена.

Все показатели условно можно разделить на «внешние» и «внутренние».

«Внешние» показатели: *объем* (километры, метры для беговой или лыжной подготовки, количество отдельных упражнений, часы для теоретической подготовки и т.д.) и *интенсивность* (темп передвижения, время преодоления тренировочных отрезков и т.д.).

«Внутренние» показатели – реакция организма на выполняемую работу. Определить реакцию организма ориентировщика на нагрузку можно, измеряя частоту его сердечных сокращений (ЧСС).

«Внутренние» и «внешние» показатели тренировочных и соревновательных нагрузок тесно взаимосвязаны. Так, увеличение объема и интенсивности тренировочной работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии различных систем органов, к развитию и углублению процессов утомления.

Компоненты тренировочных нагрузок.

Для определения тренировочных нагрузок можно использовать следующие показатели:

- интенсивность (скорость передвижения);
- объем работы (расстояние, время выполнения, кол-во повторений и т.д.);
- продолжительность и характер интервалов отдыха.

3.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

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

Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть тренировочного процесса. Понятие контроля включает в себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

Для спортсменов-ориентировщиков можно рекомендовать следующие тесты: -
Контроль за состоянием здоровья

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

- Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена

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

- Контроль за техникой ориентирования

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

- Контроль за уровнем психической работоспособности

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

-Анализ соревнований

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

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

Этап начальной подготовки

Основные задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки:

- углубленная физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- 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.

План для групп начальной подготовки

Тема занятий	Год подготовки	
	1	2
1. Теоретическая подготовка		
1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования среди глухих. Охрана природы	2	-
1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	4	2
1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	2	4
1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта	6	6
1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	4	4
1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	2	2
1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	2	2
1.8. Основы туристской подготовки	4	4
Итого	22	24
2. Практическая подготовка		
2.1. Общая физическая подготовка	150	150

2.2. Специальная физическая подготовка	60	60
2.3. Техническая подготовка	46	46
2.4. Тактическая подготовка	4	4
2.5. Контрольные упражнения и соревнования	20	20
3. Углубленное медицинское обследование	6	6
Всего часов	312	312

Программа для групп начальной подготовки

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования среди глухих. Охрана природы. Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования среди глухих. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. История Сурлимпейских игр. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

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

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

Одежда и снаряжение ориентировщика. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на 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, планшет, средства отметки (чип, карточка участника). Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

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

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.

1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта.

Зрительное знакомство с объектами местности, их изображение в знаках.

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, т.п.).

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

1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

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

1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

1.8. Основы 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.

2. Практическая подготовка

2.1. 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, лыжными гонками, 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 незнакомых лесов.

3. Специальная физическая подготовка.

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

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. 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. Слалом между деревьями.

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

4. Техническая подготовка

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.

Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

5. Тактическая подготовка.

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

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

6. Контрольные упражнения и соревнования

Участие в течении года для группы 1 года в 2 соревнованиях по ОФП и 1-2 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе, для группы 2 года в 2 соревнованиях по ОФП и 2-3 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе

7. Углубленное медицинское обследование

Постановка на учет и прохождение углублённого медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

Тренировочные группы (ТГ) 1-2 года подготовки (Этап спортивной специализации)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- социальная адаптация и интеграция;
- участие в соревнованиях;
- положительные тенденции социализации спортсмена;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт глухих - спортивное ориентирование;
- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация

Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех многолетней подготовки.

На этапе начальной спортивной специализации преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости спортсмена-ориентировщика.

Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и методикой физической подготовки занимающихся. Технические навыки формируются на фоне поступательного

развития физических качеств. В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются, как правило, в облегченных условиях.

Преобладающей тенденцией динамики физических нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема тренировочных нагрузок без форсирования интенсивности тренировки.

Главным фактором достижения высоких спортивных результатов в ориентировании является способность сохранять высокий уровень психических процессов в условиях нарастающего физического утомления. Поэтому в учебно-тренировочный процесс на этапе начальной спортивной специализации необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, а специализированные технико-тактические задания со спортивными картами выполнять во время проведения беговых нагрузок.

План подготовки для тренировочных групп (этап спортивной специализации)

Тема занятий	Год подготовки	
	1	2
1. Теоретическая подготовка		
1.1. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом	2	2
1.2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях	3	3
1.3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	2	2
1.4. Планирование спортивной тренировки	2	2
1.5. Основы техники и тактики спортивного ориентирования	14	14
1.6. Правила соревнований по спортивному ориентированию	3	3
1.7. Основы туристской подготовки	4	4
Итого	30	30
2. Практическая подготовка		
2.1. Общая физическая подготовка	200	254
2.2. Специальная физическая подготовка	132	212
2.3. Техничко-тактическая подготовка	106	126
2.4. Контрольные упражнения и соревнования	24	26
3. Углубленное медицинское обследование	8	8
4. Восстановительные мероприятия	20	20
Всего часов	520	676

Программа для тренировочных групп (этап спортивной специализации)

1. Теоретическая подготовка

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

Этапы развития ориентирования в России и в своем регионе. Люди, внесшие значительный вклад в издание карт, проведение соревнований. Традиции своего коллектива. Итоги выступления российских ориентировщиков на крупнейших международных соревнованиях, Сурдлимпийских играх. Перспективы развития ориентирования. Сурдлимпийский комитет России (СКР), Международный спортивный комитет глухих (ICSD) и Европейская спортивная организация глухих (EDSO)

1.2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

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

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

1.3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Мышечная деятельность основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и 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.

1.4. Планирование спортивной тренировки.

Планирование учебно-тренировочного процесса в ориентировании. Перспективное, текущее и оперативное планирование. Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годового цикла тренировки, их задачи и содержание. Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполнения тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл.

1.5. Основы техники и тактики ориентирования.

Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.

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

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

1.6. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование.

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

1.7. Основы туристской подготовки.

Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Походная посуда для

приготовления пищи. Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря, организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Должности в лагере постоянные и временные. Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

2. Практическая подготовка

2.1., 2.2. Общая и специальная физическая подготовка.

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 тренировочных занятий юных спортсменов-ориентировщиков при наличии зимнего и летнего соревновательного сезона состоит из двух подготовительных, двух соревновательных и переходного периода. 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.

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок

Зона Энерго образования	Интенсивность нагрузки	ЧСС уд/мин	La мМоль/л	Длительность работы
I. Аэробная (общая выносливость)	низкая	до 130	2	несколько часов
II. Пороговая зона	средняя	131 - 175	3 - 4	1 - 2 часа
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
Анаэробная-алактатная (скоростно- силовые качества)	максимальная	максимальная	12 и более	до 10 с

План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 1-го года подготовки в ТГ

Показатель подготовки	Подготовительный период			Зимний соревновательный период			Подготовительный период		Летний соревновательный период				Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Тренир. дней	12	13	14	20	18	14	18	18	16	15	14	14	186
Тренировок	12	13	14	24	20	14	22	20	18	17	16	14	204
Бег, км I зона	87	100	38	30	36	36	100	104	78	54	34	36	733
II зона	15	21	20	26	20	10	30	40	50	50	60	50	392
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	60	60	60	50	140	160	150	130	120	100	1270
Лыжи, км I зона			35	35	20	20							110
II зона		-	35	51	28	18	-		-				132
III зона	-	-	8	10	16	2	-	-	-	-	-	-	36
IV зона			2	4	6		-		-			-	12
Всего			80	100	70	40							290
Общий объем, км	110	130	140	160	130	90	140	160	150	130	120	100	1560

План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 2-го года подготовки в ТГ

Показатель подготовки	Подготовительный период			Зимний соревновательный			Подготовительный период		Летний соревновательный период				Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Тренир. дней	16	17	18	22	20	16	21	22	20	16	16	16	220
Тренировок	16	17	18	26	22	16	26	24	22	18	18	18	241
Бег, км I зона	88	90	31	24	24	24	94	117	77	63	47	51	730
II зона	22	28	15	10	10	10	58	64	68	70	76	54	485
III зона	6	8	4	6	6	6	8	10	14	16	18	8	110
IV зона	2	20					3	5	7	7	5	3	34
СБУ, км	2	2	-	-	-	-	2	4	4	4	4	4	26
Всего	120	130	50	40	40	40	165	200	170	160	150	120	1385
Льжи, км I зона	-	-	72	42	39	24							177
II зона		-	20	80	60	30	-	-	-	-		-	190
III зона	-	-	10	12	16	16	-	-	-	-		-	54
IV зона	-		3	6	5								14
Всего			105	140	120	70							435
Общий объем, км	120	130	155	180	160	110	165	200	170	160	150	120	1820

2, 3. Техничко-тактическая подготовка.

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

С этой целью применяется широкий круг средств и методов, направленных на приобретение опыта и проверки технико-тактических навыков в различных условиях соревновательной деятельности. Это углубленное изучение основ топографии. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, 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.

Дальнейшее изучение техники классических лыжных ходов (обучение подседанию, отталкиванию, активной постановке палок). Знакомство с основными элементами конькового хода. Обучение преодолению подъемов скользящим и беговым шагом. Обучение торможению «плугом», упором, поворотом, падением. Элементы слаломной подготовки.

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

4. Контрольные упражнения и соревнования.

Спортсмены 1-го года подготовки в ТГ в течение года должны принять участие в 2-3 соревнованиях по ОФП и кроссу и в 9-10 соревнованиях по ориентированию.

Спортсмены 2-го года подготовки в ТГ в течение года должны принять участие в 2-3 соревнованиях по ОФП и кроссу и в 11-12 соревнованиях по ориентированию.

Тренировочные группы (ТГ) 3-5 годов подготовки

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

социальная адаптация и интеграция

- совершенствование техники и тактики приемов и способов ориентирования;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

Этап углубленной тренировки в ориентировании приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает и тренировочный процесс приобретает ярко выраженную спортивную специализацию. В спортивном ориентировании доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости. Продолжается процесс совершенствования техники и тактики ориентирования в усложненных условиях. Все более значительная роль в совершенствовании технико-тактической подготовки отводится соревновательному методу.

На данном этапе подготовки важное значение имеет рациональное планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле. Распределение нагрузки имеет волнообразный характер. основополагающим является положение о том, что нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям юных спортсменов-ориентировщиков и ориентированы на уровень, характерный для высшего спортивного мастерства.

План подготовки для тренировочных групп 3-5 года подготовки

Тема занятий	Год подготовки		
	3	4	5
1. Теоретическая подготовка			
1.1. Перспективы подготовки юных ориентировщиков на этапе углубленной тренировки	2	2	2
1.2. Основы техники и тактики спортивного ориентирования	12	12	16
1.3. Общие основы методики обучения и тренировки в ориентировании	6	6	9
1.4. Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма спортсмена	5	5	8
1.5. Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	2	2
1.6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	3	3	3
Итого	30	30	40
2. Практическая подготовка			
2.1. Общая физическая подготовка	200	180	170
2.2. Специальная физическая подготовка	278	340	398
2.3. Техничко-тактическая подготовка	152	178	204
2.4. Корректировка спорткарт	-	14	16
2.5. Контрольные упражнения и соревнования	32	44	50
3. Углубленное медицинское обследование	8	8	8
4. Восстановительные мероприятия	20	30	40
5. Инструкторская и судейская практика	8	8	10
Всего часов	728	832	936

Примерная программа групп 3-5 года подготовки

1. Теоретическая подготовка

1.1. Перспективы подготовки ориентировщиков на этапе углубленной тренировки.

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

1.2. 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.

1.3. Общие основы методики обучения и тренировки в ориентировании.

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

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

1.4. Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма спортсмена.

Значение комплексного педагогического контроля и углубленного медико-биологического обследования в подготовке спортсменов.

Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

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

1.5. 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.

1.6. 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 и допинга 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.

2. Практическая подготовка

2.1., 2.2. Общая и специальная физическая подготовка.

Значительное место в тренировочном процессе отводится физической подготовке. Из всего многообразия физических упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию в технике и тактике.

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

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

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

2.3. Техничко-тактическая подготовка.

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

Пристальное внимание необходимо уделять отработке отдельных элементов ориентирования. Это выбор генерального направления движения. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Техника сопоставления. Оценка района КП. Выбор точки начала точного ориентирования.

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

Надо постоянно развивать тактическое мышление — создавать мыслительные модели, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации. На этапе углубленной тренировки в ориентировании спортсмены совершенствуют свои способности самостоятельно и оперативно

решают двигательные задачи в возникающих ситуациях. Объем тактической подготовки должен быть сформирован таким образом, чтобы ориентировщик мог реализовывать приобретенные тактические знания на основе своей физической и технической подготовленности. Умение передвигаться по местности любого типа быстро и экономично является важной составной частью технико-тактического мастерства ориентировщика.

На данном этапе подготовки происходит углубленное изучение и совершенствование техники классических лыжных ходов и элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, обучение подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, обучение ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками).

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

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

2.4. Корректировка спортивных карт.

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.

План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 3-го года подготовки в ТГ

Показатель подготовки	Подготовительный период			Зимний соревновательный			Подготовительный период		Летний соревновательный период				Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Тренир. дней	17	19	19	25	22	16	23	24	22	18	18	17	240
Тренировок	17	19	22	28	24	16	28	26	24	20	19	19	262
Бег, км I зона	90	95	50	23	19	19	100	120	80	60	60	80	806
II зона	60	70	15	20	23	15	60	95	115	108	85	50	716
III зона	14	18	5	7	8	6	12	23	25	30	32	22	202
IV зона	4	5	-	-	-	-	6	8	5	8	9	4	49
СБУ, км	2	2	-	-	-	-	2	4	5	4	4	4	27
Всего	170	190	70	50	50	40	190	250	230	210	190	160	1800
Лыжи, км I зона	.		90	90	70	50		-	-	-	-		300
II зона			50	85	85	26							246
III зона	-		15	17	19	12		-	-	-	-		63
IV зона	-		5	8	6	2							21
Всего	-		160	200	180	90							630
Общий объем, км	170	190	230	250	230	130	190	250	230	210	190	160	2430

План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 4-го года подготовки в ТГ

Показатель подготовки	Подготовительный период			Зимний соревновательный			Подготовительный период		Летний соревновательный период				Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Тренир. дней	19	21	23	26	24	18	24	26	24	20	20	19	264
Тренировок	19	23	25	30	28	18	26	29	26	22	22	20	288
Бег, км I зона	94	59	34	22	20	18	116	159	121	58	74	85	860
II зона	80	90	30	20	20	10	80	120	140	150	110	60	910
III зона	16	20	6	8	10	2	14	26	28	34	36	24	224
IV зона	7	9	-	-	-		8	11	6	14	16	7	78
СБУ, км	3	2	-	-	-		2	4	5	4	4	4	28
Всего	200	180	70	50	50	30	220	320	300	260	240	180	2100
Лыжи, км I зона	-	30	80	100	86	42							338
II зона		30	110	115	100	28	-		-				383
III зона		-	12	23	25	26							86
IV зона	-		8	12	9	4		-	-	-		-	33
Всего	-	60	210	250	220	100			-	-	-	-	840
Общий объем, км	200	240	280	300	270	130	220	320	300	260	240	180	2940

План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 5-го года подготовки в ТГ

Показатель подготовки	Подготовительный период			Зимний соревновательный период			Подготовительный период				Летний соревновательный период				Всего за год	
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI		XII
Тренир. дней	19	22	24	28	24	19	26	286	26	22	22	20				280
Тренировок	19	26	28	30	24	19	32	30	28	24	24	20				304
Бег, км I зона	104	80	30	30	20	20	124	140	132	116	100	90				986
II зона	120	100	30	30	30	10	142	166	156	136	126	102				1148
III зона	25	28	10	10	10		34	38	37	38	34	26				290
IV зона	8	10	-				8	12	10	16	16	8				88
СБУ, км	3	2					2	4	5	4	4	4				28
Всего	260	220	70	70	60	30	310	360	340	310	280	230				2540
Лыжи, км I зона	-	50	110	128	110	40			-	-		-				438
II зона		50	120	148	130	30				-		-				478
III зона		-	22	30	30	26			-							108
IV зона	-	-	8	14	10	4										36
Всего	-	100	260	320	280	100				-						1060
Общий объем, км	260	320	330	390	340	130	310	360	340	310	280	230				3600

2.5. Контрольные упражнения и соревнования

Спортсмены 3-го года обучения в ТГ в течение сезона должны принять участие в 2-3 соревнованиях по ОФП и кроссу и в 13-16 соревнованиях по ориентированию.

Спортсмены 4-го года обучения в ТГ в течение сезона должны принять участие в 2-3 соревнованиях по кроссу и в 17-20 соревнованиях по ориентированию.

Спортсмены 5-го года обучения в ТГ в течение сезона должны принять участие в 3-4 соревнованиях по кроссу и в 21-24 соревнованиях по ориентированию.

Группы совершенствования спортивного мастерства (Этап совершенствования спортивного мастерства)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

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

Главным направлением этапа спортивного совершенствования является подготовка и успешное участие в соревнованиях. Каждый вид спорта имеет оптимальное число соревнований. Превышение или уменьшение оптимальной границы, как правило, отрицательно сказывается на дальнейшем росте спортивных достижений. В видах спорта, связанных с проявлением выносливости, рекомендуется стартовать 30-40 раз в год. Сосредотачиваются на главных стартах сезона. Остальные соревнования подбираются так, чтобы они способствовали успеху в главных стартах.

Тренировочный процесс по сравнению с предыдущим этапом подготовки все более индивидуализируется. Необходимость индивидуального обучения обусловлена состоянием здоровья, уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования на нагрузку.

План подготовки групп совершенствования спортивного мастерства

Тема занятий	Год подготовки	
	1	Свыше года
1. Теоретическая подготовка		
1.1. Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании	9	6
1.2. Анализ соревнований по ориентированию	18	21
1.3. Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования	14	14
1.4. Восстановительные средства и мероприятия	9	9
1.5. Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	2
1.6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	3	3
Итого	30	30
2. Практическая подготовка		
2.1. Общая физическая подготовка	240	250-600
2.2. Специальная физическая подготовка	566	654
2.3. Техничко-тактическая подготовка	230	230
2.4. Корректировка спортивных карт	20	20
2.5. Участие в соревнованиях	70	80
2.6. Инструкторская и судейская практика	12	12
Всего часов	884	988-1040

Программа для подготовки групп совершенствования спортивного мастерства

1. Теоретическая подготовка

1.1. Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании.

Анализ индивидуальных особенностей специальной физической подготовленности и определение сильных и слабых сторон спортсмена.

Соответствие нагрузки соревновательной деятельности. Приемы и методы повышения умственной работоспособности.

1.2. Анализ соревнований по ориентированию.

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

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

1.3. Психологическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства..

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

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

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

1.4. Восстановительные средства и мероприятия.

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

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

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

Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины, растения-адаптогены.

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

План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 1-го года подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства.

Показатель подготовки	Подготовительный							Соревновательный					Всего за год
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Тренир. дней	22	24	26	21	25	27	27	26	23	27	25	21	290
Тренировок	20	29	36	24	38	40	34	34	30	34	30	21	370
Бег, км, I зона	50	60	90	50	100	170	140	150	110	160	140	70	1290
II зона	70	92	200	50	140	222	216	200	150	220	202	96	1858
III зона	26	30	64	30	60	102	92	86	60	94	84	40	768
IV зона	-	12	16	10	16	26	22	22	18	24	22	12	200
СБУ, км	4	6	10	10	14	20	10	2	2	2	2	2	84
Всего	150	200	380	150	330	540	480	460	340	500	450	220	4200
Льжи, км, I зона	-	50	30	10	10								100
II зона	-	40	40	10	10								100
III зона	-	10	26	26	26								88
IV зона	-	-	4	4	4								12
Всего	-	100	100	50	50								300
Общий объем, км	150	300	480	200	380	540	480	460	340	500	450	220	4500

План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 2-го года подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства.

Показатель подготовки	Подготовительный							Соревновательный					Всего за год
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Тренир. дней	21	24	26	22	25	27	27	26	24	27	25	22	296
Тренировок	21	32	38	26	40	44	42	38	32	38	34	23	408
Бег, км, I зона	60	70	130	60	110	180	160	160	120	180	160	80	1470
II зона	80	114	190	80	170	256	238	224	150	248	228	100	2078
III зона	36	45	75	38	70	100	92	88	66	100	92	44	840
IV зона	-	15	25	12	26	34	30	26	22	30	28	14	262

2. Практическая подготовка

2.1. Физическая подготовка

Годовой цикл квалифицированных ориентировщиков состоит из 280-320 тренировочных дней, зачастую при ежедневных двухразовых занятиях.

Особое внимание нужно обратить на разнообразие условий тренировок, так как однообразие тренировочной нагрузки и мест занятий приводит к более быстрому утомлению спортсмена. Поэтому предпочтительно разнообразное построение

нагрузки, включение в тренировку занятий в спортивном зале, стадионе, на различной местности.

В годичном цикле подготовки независимо от периодов нагрузка по интенсивности должна соответствовать соревновательному характеру не менее чем на 55-65%, а по подбору средств - не менее чем на SO85%.

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

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

План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 2-го года подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства.

Показатель подготовки	Подготовительный							Соревновательный					Всего за год
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Тренир. дней	22	24	28	22	25	27	27	26	24	27	25	23	300
Тренировок	22	34	42	28	40	46	43	40	35	44	36	24	434
Бег, км, I зона	70	100	170	80	140	200	190	180	130	200	180	80	172
II зона	80	150	220	108	180	264	246	240	182	260	240	110	228
III зона	36	60	94	44	76	112	104	100	76	106	100	50	958
IV зона	-	24	36	18	30	44	40	38	30	42	38	18	358
СБУ, км	4	6	10	10	14	20	10	2	2	2	2	2	84
Всего	190	340	530	260	440	640	590	560	420	610	560	260	5401
Льжи, км, I зона	-	50	40	20	20								130
II зона	-	50	74	10	26								160
III зона	-	10	30	26	28								94
IV зона	-	-	6	4	6								16
Всего	-	110	150	60	80								400
Общий объем, км	190	450	680	320	520	640	590	560	420	610	560	260	580

2.2. Техничко-тактическая подготовка

На этапе совершенствования спортивного мастерства целью технико-тактической подготовки является отработка технических приемов ориентирования на соревновательной и выше соревновательной скоростях.

Эта стадия технико-тактического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки ориентировщика, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Основные задачи технико-тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования:

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

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

Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

На этапе спортивного совершенствования спортсмен, овладевший высоким уровнем технико-тактического мастерства, способен «заглядывать в будущее» - строить вероятностный прогноз и использовать его для организации действий. У квалифицированных спортсменов отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий, предельная концентрация внимания, эффект панорамного видения, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.п. Все это способствует достижению высокого спортивного результата.

Группы высшего спортивного мастерства

(Этап высшего спортивного мастерства)

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

План для групп высшего спортивного мастерства

Тема занятий	Кол. часов
1. Теоретическая подготовка	
1.1. Основы совершенствования спортивного мастерства в спортивном ориентировании	3
1.2. Анализ соревнований по ориентированию	24
1.3. Психологическая подготовка	11
1.4. Восстановительные средства и мероприятия	12
1.5. Современные средства и методы спортивной тренировки	2
1.6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	3
Итого	40
2. Практическая подготовка	
2.1. Общая физическая подготовка	240
2.2. Специальная физическая подготовка	512
2.3. Техничко-тактическая подготовка	230
2.4. Корректировка спорткарт	20
2.5. Участие в соревнованиях	90
2.6. Инструкторская и судейская практика	12
Всего часов	1144

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных условиях физической и технико-тактической подготовленности является психологическая готовность ориентировщика к соревнованию.

Ориентирование относится к тем видам спорта, где умение владеть своими эмоциями и контролировать психологическое состояние очень сильно влияет на результат. Опрос спортсменов юношеской и юниорской сборных России по спортивному ориентированию показал, что наиболее серьезные проблемы у молодых спортсменов лежат как раз в области психологической подготовленности.

В спортивном ориентировании борьба идет не столько с соперниками, сколько за максимальную реализацию своих возможностей. Постоянное ощущение своих текущих возможностей должно способствовать формированию у ориентировщика психологической уверенности в способности их полной и успешной реализации. Правильное ощущение текущего уровня мастерства, то есть настоящих возможностей, а также грани между эмоциональными и рассудительными действиями обеспечивает нужный психологический настрой и формирует оптимальное внутреннее психологическое состояние для успешного выступления на соревнованиях. При неправильном ощущении своего состояния спортсмен либо завышает свои возможности до излишнего самомнения, либо занижает их до обесценивания. И то и другое свидетельствует о внутренней психологической неготовности спортсмена к соревнованию.

Психологическая подготовка ориентировщика помогает создать такое состояние, которое, с одной стороны, способствует наилучшему использованию

физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять сбивающим факторам как перед стартом, так и во время соревнования. Иными словами, психологическая подготовленность позволяет ориентировщику не реагировать на соперников, не поддаваться спортивному азарту, сохранять силу духа в любых ситуациях.

Психологическое состояние ориентировщика на дистанции и перед стартом очень многогранно, поэтому и многогранен процесс психологической подготовки. Ее можно разделить на несколько разделов:

- регуляция предстартовых состояний;
- поддержание необходимого эмоционального фона и комфортного психологического состояния на дистанции;
- выбор правильной мотивации и установление цели.

Предстартовые состояния и методы их регуляции. Любое соревнование - очень волнующее мероприятие, и ориентирование в этом плане не исключение.

Состояние, в котором находится спортсмен перед стартом, называется предстартовым. Каждый спортсмен по-своему реагирует на предстоящее состязание, поэтому предстартовые состояния могут быть нескольких типов: боевая готовность; предстартовая лихорадка; предстартовая апатия.

Боевая готовность - самое оптимальное состояние ориентировщика, оно характеризуется спокойным, уравновешенным состоянием, все системы органов подготовлены к работе и спокойно ожидают старта.

Предстартовая лихорадка - состояние сильного волнения: спортсмен суетится, делает все очень быстро, нервничает. Спортсмена в состоянии предстартовой лихорадке часто все вокруг раздражает, иногда возникает дрожь, с которой спортсмен не в состоянии справиться. Стартовое возбуждение начинается с момента старта и может достигнуть апогея во время прохождения спортсменом дистанции. Стартующий в таком состоянии спортсмен вряд ли сможет оптимально выполнять поставленные задачи и рассчитывать на высокий результат.

Раннее предстартовое состояние начинается с момента извещения спортсмена о его участии в соревновании. Степень волнения зависит от важности старта. Нередко даже мысль о соревновании приводит к учащению пульса, может появиться бессонница, пропасть аппетит, обозначиться резкая реакция на шутки друзей. Спортсмен не должен постоянно думать о соревнованиях. Тренировки в последние дни должны быть интересны, направлены на то, чтобы спортсмен поверил в свои силы. Большое значение имеют средства отвлечения (увлекательная литература, любимое дело).

Регулированию предстартового состояния способствует разминка. Спортсмены с сильно выраженной «предстартовой лихорадкой» должны проводить разминку спокойно, особое внимание следует уделить упражнениям на растяжение, выполнять их следует без покачивания и рывков. Хорошую помощь могут оказать дыхательные упражнения (очень медленное глубокое дыхание или специальная дыхательная гимнастика).

Предстартовая апатия – состояние полного безразличия, заторможенности всех функций организма. Спортсмена в таком состоянии охватывает нежелание шевелиться, а уж тем более разминаться. Состояние предстартовой апатии может

исчезнуть на первых метрах дистанции, но оно не дает возможности спортсмену осуществить должным образом подготовку к старту. При апатии требуется проведение разминки в быстром темпе. Будут уместны короткие ускорения, махи.

Предстартовое состояние возникает в связи с непосредственной подготовкой к соревнованиям, в пути и по прибытии на место их проведения. Тренер, как правило, стремится оказать положительное влияние на формирование предстартовой реакции, прибегая к различным мерам в последние дни и непосредственно перед соревнованиями. Время, необходимое для приведения психики в оптимальное для достижения максимального результата состояние различно у всех спортсменов. Кому-то необходимо начинать подготовку за 12 часов, а кому-то достаточно и одного часа.

Спортсмен и сам должен знать, что делать, если им овладеют предсоревновательная лихорадка или апатия. Спортивные психологи рекомендуют изучать свои предстартовые состояния и дают рекомендации по способам их регуляции. Прежде всего нужно знать, что на формы проявления предстартовых состояний оказывает влияние тип нервной системы. Различают четыре типа нервной системы: сангвиники, флегматики, меланхолики и холерики. У спортсменов с сильными уравновешенными нервными процессами – сангвиников и флегматиков – чаще наблюдается боевая готовность, у холериков – предстартовая лихорадка; меланхолики подвержены предстартовой апатии.

В настоящее время выпущено большое количество литературы по общей психологии, которая поможет любому спортсмену и тренеру разобраться в этом вопросе. Каждый спортсмен, постигающий искусство владения своими эмоциями, должен знать свой тип нервной системы. Это поможет ему выбрать наиболее оптимальный путь к самосовершенствованию.

Для регулирования эмоций важное значение приобретает психологически оправданный выбор тренировочных средств перед ответственным соревнованием. Так для снижения эмоционального возбуждения полезно за день до соревнований и в разминке перед стартом провести медленный бег, а при явлениях апатии – специальную разминку с ускорениями.

В разминку перед соревнованиями полезно включать так называемые идеомоторные упражнения – мысленное представление своих действий на дистанции. Нужно стремиться к возможно более подробному представлению. Чтобы предстартовое возбуждение не “смазало” мысленной картины, стоит отрабатывать выполнение идеомоторных упражнений на тренировках.

Еще один путь регуляции эмоциональных состояний – саморегуляция. Тренироваться в этом должен каждый спортсмен, да и в современной насыщенной нервными напряжениями жизни навыки саморегуляции полезны каждому. Однако надо заметить, что их использование должно быть индивидуальным, так как оптимальным для каждого спортсмена будет свой уровень эмоционального возбуждения.

Спортсмен может взять себя в руки и добиться улучшения результатов с помощью самовнушения: «Я хорошо тренирован, результаты последних соревнований хорошие, моя восприимчивость повысится благодаря небольшому возбуждению». Для более глубокого овладения основами самовнушения

рекомендуем ознакомиться с основами психорегулирующей тренировки, разработанной специалистами.

Завершающим этапом всей психической подготовки к соревнованиям служит непосредственная подготовка к выполнению соревновательного упражнения. В это время основная задача заключается в максимальной сосредоточенности внимания, которое становится главным фактором. Из сознания должно исчезнуть все, что не относится к действиям в соревновании. Спортсмен должен научиться не реагировать на внешние раздражения и достигать состояния, названного К.С.Станиславским «публичной отрешенностью».

Вот несколько приемов, описанных О.А.Черепановой в книге “Соперничество, риск, самообладание в спорте”:

1. Преднамеренная задержка проявления или изменения выразительных движений. Сдерживая смех или улыбку, можно подавить порыв веселья, а улыбнувшись - поднять настроение. Научившись произвольно управлять тонусом лицевых мимических мышц, человек приобретает в какой-то мере умение владеть своими эмоциями.

2. Специальные двигательные упражнения. При повышенном возбуждении используются упражнения на расслабление различных групп мышц, движения с широкой амплитудой, ритмические движения в замедленном темпе. Энергичные, быстрые упражнения возбуждают.

3. Дыхательные упражнения. Упражнения с медленным постепенным выдохом являются успокаивающими. Важное значение имеет сосредоточение на выполняемом движении.

4. Специальные виды самомассажа. От энергичности движений зависит характер воздействия самомассажа.

5. Развитие произвольного внимания. Необходимо сознательно переключать свои мысли, направляя их с переживаний в деловое русло, активизировать чувство уверенности.

6. Упражнения на расслабление и напряжение различных групп мышц воздействует на эмоциональное состояние.

7. Самоприказы и самовнушения. С помощью внутренней речи можно вызвать чувство уверенности или те эмоции, которые будут способствовать борьбе

3.7. Планы применения восстановительных средств

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.

- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

Спорт должен быть честным, без применения запрещенных препаратов. Использование допинга угрожает здоровью детей и подростков. Стратегическая задача антидопинговой программы - бороться с использованием такой продукции, пропагандировать «честный спорт» среди молодежи. Комплекс мер, направленных на противодействие использованию допинговых средств и (или) методов в спорте, включает следующие мероприятия:

1. Проведение антидопинговой пропаганды посредством лекций и семинаров с проверкой знаний по антидопинговой тематике у спортсменов по темам:

- последствия применения допинга для здоровья;
- последствия применения допинга для спортивной карьеры
- антидопинговые правила;
- процедуры допинг-контроля, нарушения антидопинговых правил
- принципы «честной игры».

2. Проведение антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении запрещенных в спорте веществ и/или методов;

3. Заключение соглашений между спортсменом и федерацией, а также между всеми участниками процесса подготовки спортсменов и федерацией о недопустимости нарушения антидопинговых правил в период подготовки и участия в соревнованиях;

4. Регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов кандидатов в сборные команды города Москвы (вне соревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

5. Установление постоянного взаимодействия тренера с родителями занимающихся с проведением разъяснительной работы о вреде и последствиях применения допинга.

3.9. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится в тренировочных группах и группах спортивного совершенствования согласно типовому учебному плану, осуществляется в форме семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Тренировочные группы

Общие обязанности судей. Практика судейства на старте, фише, 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

Группы совершенствования спортивного мастерства.

Обязанности главного судьи и главного секретаря, начальника, помощника начальника дистанции. Практика судейства в качестве начальника или помощника начальника дистанции, заместителя главного судьи и главного секретаря. Планирование дистанций, разработка технической информации и символьных легенд контрольных пунктов. Составление положения о соревнованиях.

Разработка конспектов занятий и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл. Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки и ТГ 1-2-го года обучения.

Организация судейства школьных и городских соревнований

4. Система контроля и зачетные требования.

4.1. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт глухих – спортивное ориентирование

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта спорт глухих - спортивное ориентирование, включают в себя:

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

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

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

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

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.

Контроль за выполнением нормативов по общей и специальной физической подготовке осуществляется в форме тестирования 2 раза в год.

Контроль спортивно-технической подготовки осуществляется в конце каждого этапа подготовки.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) юноши\девушки
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 1 раза)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 3 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (жен. не менее 100 см, муж. не менее 110см)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Спортивное ориентирование мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин)
	Бег 3000 м (не более 14 мин 20 с)
Скоростная выносливость	Бег на 100 м (не более 14 с)
	Бег на 400 м (не более 1 мин 20 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 140см)

	Бег 60 м (не более 11 с)
Спортивное ориентирование женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 20 с)
	Бег 3000 м (не более 14 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег на 100 м (не более 15,2 с)
	Бег 400 м (не более 1 мин 25 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,30 м)
	Бег 60 м (не более 11,8 с)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Спортивное ориентирование мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 10 с)
	Бег 5000 м (не более 19 мин)
Скоростная выносливость	Бег на 100 м (не более 13,5 с)
	Бег 400 м (не более 1 мин 18 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Спортивное ориентирование женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 10 с)
	Бег 3000 м (не более 13 мин 50 с)
Скоростная выносливость	Бег на 100 м (не более 14,8 с)
	Бег 400 м (не более 1 мин 23 с)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Спортивное ориентирование мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 15 с)
	Бег 5000 м (не более 18 мин)
Скоростная выносливость	Бег на 100 м (не более 14 с)
	Бег 400 м (не более 1 мин 15 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Спортивное ориентирование женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин)
	Бег 3000 м (не более 13 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег на 100 м (не более 15 с)
	Бег 400 м (не более 1 мин 22 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,9 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

Контрольные требования к технической и тактической подготовке.

Этап подготовки		требования	примечания
Этап начальной подготовки до года		Закончить дистанцию 1 ступени сложности	
Этап начальной подготовки свыше года	2 год	Закончить дистанцию 2 ступени сложности	
	3 год	Закончить дистанцию 3 ступени сложности	
Тренировочный этап до 2 лет	1 год	Закончить дистанцию 4 ступени сложности	
	2 год	Закончить дистанцию 5 ступени сложности	
Тренировочный этап свыше 2 лет	3 год	Закончить дистанцию 5 ступени сложности	
	4 год	Закончить дистанцию уровня Первенства г. Москвы, по своей возрастной группе.	
	5 год	Закончить дистанцию уровня Первенства г. Москвы, по своей возрастной группе.	

Этап совершенствования спортивного мастерства		Закончить дистанцию уровня Всероссийских соревнований (Первенства России) по своей возрастной группе.	
Этап высшего спортивного мастерства			

Степени сложности дистанций в спортивном ориентировании.

Ступень 1. Ориентирование вдоль линейных ориентиров.

1. Прямоугольник. Порядок прохождения: С-1-2-3-Ф. Дистанция идет вдоль очевидных линейных ориентиров. В каждой точке, где требуется поворот, ставится КП.

2. Звездное ориентирование. Порядок прохождения: С-1-С-2-С-3-С-4. Старт на одном месте. Учащиеся берут один КП и возвращаются, бегут на следующий и т.д. Рисуя только точку старта и один КП на каждой карте.

Ступень 2. Чтение ориентиров по сторонам от линейного ориентира (в пределах видимости) и взятие контрольных пунктов вблизи от них.

1. Звездное ориентирование: порядок прохождения С-1-С-2-С-3-С-4-Ф. В том месте, где ученик должен свернуть с дороги, вешайте маркировку.

2. Взятие контрольных пунктов на ориентирах у перекрестков, развилок

Ступень 3. Дистанция требующая от спортсмена выбора левого или правого варианта.

Ступень 4. Дистанция, требующая от спортсмена передвигаться от ориентира к ориентиру, не более двух хорошо заметных ориентиров.

Ступень 5. Использование для прохождения дистанции коротких азимутальных отрезков.

Ступень 6. Дистанция с длинными азимутальными перегонами, поперечными и тормозными ориентирами на пути.

Ступень 7. Полноценная дистанция требующая от спортсмена правильного выбора пути, умений передвигаться по азимуту от ориентира к ориентиру, вдоль линейных ориентиров.

Методика проведения тестирования физической подготовленности

Перед тем, как приступить к тестированию учащихся, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Тест 1 – «Бег 30,60,100 метров». Тест предназначен для выполнения физических качеств «быстрота».

Методика выполнения. С высокого старта с опорой на руку на беговой дорожке стадиона или на ровной поверхности. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

Тест 2 – «Прыжок в длину с места». Тест предназначен для оценивания скоростной силы ног.

Методика проведения. Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы вместе или немного врозь. Спортсмен делает взмах руками назад с

одновременным полуприседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

Тест 3 – «Бег на 1000-5000 метров». Тест предназначен для оценивания физических качеств «выносливость».

Методика выполнения. Бег на 1000 м. проводится на стадионе или ровной местности, по грунтовой дорожке. Время засекают с точностью до 0,1 секунды.

Тест 4 – «Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой», ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 секунд.

Тест 5 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)

Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей. У девушек сгибание и разгибание рук выполняется в упоре лежа на гимнастической скамейке.

5. Информационное обеспечение

Список литературы:

1. *Алешин В.М.* Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. *Борилькевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А.* Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании С.-Петербург, 1994.
3. *Бардин К.В.* Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1982.
4. *Васильев Н.Д.* Спортивное ориентирование: «Учебное пособие» Волгоград: ВГИФК, 1983.
5. *Васильев Н.Д.* Подготовка спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации: Учебное пособие. - Волгоград: ВГИФК, 198
6. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. *Волков В.Н.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
8. *Воробьев А.Н.* Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 1989.
9. *Воронов Ю. С.* Комплексный педагогический контроль спортивном ориентировании: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФ
10. *Воронов Ю. С.* Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1995

11. *Воронов Ю. С.* Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1998.
12. *Воронов Ю. С., Николин М.В., Малахова Г.Ю.* Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям: Учебное пособие. - Смоленск, 1998.
13. *Ганопольский В.И.* Туризм и спортивное ориентирование: Учебник, М.: Физкультура и спорт, 1987.
14. *Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзев Л.Ф., Рыженков В.Н.* Лыжный спорт: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1990.
15. *Елаховский С.Б.* Спортивное ориентирование на лыжах. - Физкультура и спорт, 1981.
16. *Ермаков В.В., Солодухин О.Ю., Савельев А.А.* Техника коньковых лыжных ходов: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1988.
17. *Иванов Е.И.* Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура 1981
18. *Мухина О.Н., Налетов Д.В., Прохоров А.М.* Как провести соревнования. Воронеж, Издательство ВГУ, 2008 г.

Интернет ресурсы: www.rufso.ru
www.moscompass.ru

6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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