БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ОМСКА «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ЦЕНТР ЛЫЖНОГО СПОРТА»
(БУ ДО города Омска «СШОР «ЦЛС»)

Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол № 3
от «15» 05 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор БУ ДО города Омска «СШОР «ЦЛС»
_____ А.З. Лукашевич
Приказ № 31/5-УР
от «22» 05 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ: СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

(в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование», утвержденного приказом Минспорта России от 21 ноября 2022 г. № 1039)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:
начальной подготовки – 3 года;
тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 8 лет и старше

Авторы-составители:

тренер-преподаватель высшей квалификационной категории **Г.П. Кузьмина**
тренер-преподаватель высшей квалификационной категории **Е.Г. Арцимович**

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, заместитель директора начальник отдела методического обеспечения **Е.А. Шагарова**

Рецензенты:

заместитель директора по спортивной работе ОблДЮСШ **В.Ф. Мизгулин**

Омск – 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Обозначения и сокращения……..…… 3
I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ……. 4
II.ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ……... 4
2.1. Особенности вида спорта и спортивных дисциплин …… 4
2.2. Структура системы многолетней подготовки……. 6
2.3. Основные формы тренировочного процесса…… 9
2.4. Соотношение объёмов тренировочного процесса ……. 10
2.5 Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» ……. 17
2.6 Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки и режим тренировочной работы ……. 19
2.7 Структура годичного цикла спортивной подготовки ориентировщика …… 20
2.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним ……. 27
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ……. 31
3.1. Этап начальной подготовки и тренировочный этап (этап спортивной специализации) …….. 31
3.1.1.Тренировочный план и программный материал на этапе начальной подготовки .. 31
3.1.2.Тренировочный этап (этап спортивной специализации), 1,2-й годы обучения (начальная спортивная специализация) ……. 34
3.1.3.Тренировочный этап (этап спортивной специализации), 3,4,5-й годы обучения (начальная спортивная специализация …….. 40
3.1.4. Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) ……. 46
3.2. Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия……..…… 50
3.3. Система спортивного отбора ……. 57
3.4. Кадровое обеспечение …… 57
3.5. Материально-техническое обеспечение и инфраструктура…….. 58
3.6. Антидопинговые мероприятия ……. 64
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ……... 65
4.1. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы спортивной подготовки …….. 65
V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ …… 68

ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

В настоящей Программе используются следующие обозначения и сокращения:

ВСМ - (этап) высшего спортивного мастерства

ВРВС - Всероссийский реестр видов спорта

СШ - спортивная школа

ЕВСК - Единая всероссийская спортивная классификация

ЕКП - единый календарный план

ЕКС - Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих

НП - (этап) начальной подготовки

ПСП - программа спортивной подготовки

СШОР - спортивная школа олимпийского резерва

ТЭ (СС) - тренировочный этап (этап спортивной специализации)

ССМ - (этап) совершенствования спортивного мастерства

ФГТ - федеральные государственные требования

ФК и С - физическая культура и спорт

ФССП - федеральный стандарт спортивной подготовки

ЦСП - центр спортивной подготовки

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «спортивное ориентирование» с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденным приказом Минспорта России от 21 ноября 2022 г. № 1039, (далее - ФССП) регистрационный номер 71666.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программа учитывает нормативные правовые акты бюджетного учреждения дополнительного образования города Омска «Спортивная школа олимпийского резерва «Центр лыжного спорта» (далее – Учреждение), осуществляющей спортивную подготовку (устав, административный регламент, порядок приема и перевода в организацию лиц, проходящих спортивную подготовку). В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях на следующих этапах:

- этап начальной подготовки (НП);
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ);
- совершенствование спортивного мастерства (ССМ);
- высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса ориентировщика на различных этапах многолетней подготовки в течение срока реализации программа (до 8 лет и более лет). Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки ориентировщиков и предполагает решение следующих основных задач:

− содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

− осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации, для пополнения спортивной сборной команды субъекта РФ по спортивному ориентированию, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации по спортивному ориентированию;

− воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

− подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по спортивному ориентированию.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Особенности вида спорта и спортивных дисциплин

Спортивное ориентирование — вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

Соревнования по спортивному ориентированию проводятся в разных группах, которые могут быть сформированы как по возрастному принципу, так и по уровню

мастерства участников. Сложность дистанции и её длина определяются по возрастной группе и сложности местности соревнований. При этом дистанция (маршрут) должна быть незнакомой для всех участников, сочетать в себе сложности, которые спортсмен может преодолеть, имея умение ориентироваться и хорошую физическую подготовленность.

Спортивное ориентирование - молодой, активно развивающийся вид спорта, который получает все большее признание в нашей стране. Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота окружающей природы - все это способствует популярности спортивного ориентирования.

Ориентирование на местности 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. У ориентировщика в результате общения с природой вырабатывается ряд ценных качеств: наблюдательность, выносливость, сила воли, умение ориентироваться в сложной обстановке. Развиваются и совершенствуются двигательные и вегетативные функции организма. Пребывание в лесных массивах благотворно сказывается на закаливании организма. Ориентирование - ценное средство физического воздействия на организм человека.

Ориентирование на местности имеет военно-прикладное значение. Навыки ориентирования необходимы как в военное, так и в мирное время. Для биологов, географов, физиков и многих других специалистов ориентирование является прикладным видом спорта, так как позволяет успешно решать ряд вопросов по специальности.

Ориентирование на местности - один из немногих видов спорта, в которых участники соревнований действуют сугубо индивидуально, вне поля зрения тренеров, судей, зрителей, даже соперников.

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 бега 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.

Для достижения высоких спортивных результатов спортсмену-ориентировщику кроме хорошей физической подготовки нужно в совершенстве знать топографию, уметь обращаться с компасом, быстро и правильно выбирать путь движения по незнакомой местности, иметь хорошо развитые волевые качества.

Результат спортсмена-ориентировщика в соревнованиях 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 ориентировщиков 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. Однако есть и принципиальные отличия. Это - выраженная неравномерность бега - от быстрых ускорений до полных остановок. Но, пожалуй, наиболее существенной особенностью бега в ориентировании на местности следует считать то, что он является только вспомогательным средством, а не смыслом соревнований, как в легкой атлетике.

Соревнования подразделяются на следующие виды: ориентирование в заданном направлении, на маркированной трассе, по выбору. По всем видам могут проводиться эстафеты. Участники преодолевают дистанцию бегом или на лыжах. По времени проведения соревнования бывают дневные и ночные, однодневные и многодневные, а по характеру зачета - личные (результаты засчитываются отдельно каждому участнику), командные (результаты отдельных участников засчитываются команде в целом), лично-командные (результаты засчитываются отдельно каждому участнику и команде в целом).

Ориентирование в заданном направлении - это прохождение отмеченных на карте и расположенных на местности КП в заданном порядке.

С целью рассеивания участников разрешается применять различный порядок прохождения отдельных частей дистанции разными участниками, но в итоге все должны пройти одинаковую дистанцию. Старт участников рекомендуется одиночный.

Результат определяется по времени, затраченному на прохождение дистанции от момента технического старта до финиша. Если участник нарушил порядок прохождения КП или пропустил КП, его результат не засчитывается.

Ориентирование на маркированной трассе - это прохождение дистанции с нанесением на карту местоположения, установленных на трассе КП. Чаще всего соревнования проводятся зимой. Местоположение КП наносится на карту следующем пункте прокалыванием его в соответствующей точке иглой. Последний КП наносится на "рубеже отметки последнего КП".

Ориентирование по выбору. В ориентировании по выбору участник на старте получает карту с нанесенными контрольными пунктами. Каждый КП помечен цифрой, которая обозначает его "стоимость" в очках. Конечная цель участников этого соревнования - набрать наибольшее количество очков, отыскивая КП за определенное время, одинаковое для всех (обычно 1 час). Каждый спортсмен самостоятельно избирает для себя наиболее ценный и реальный по его силам маршрут. Прохождение всех КП не обязательно.

Оборудование дистанции соревнований по спортивному ориентированию включает: пункт выдачи карт, место старта, точку начала ориентирования, контрольные пункты, рубеж и место финиша, а при соревнованиях на маркированной трассе - и путь движения участников.

Для оборудования КП и точки начала ориентирования применяют знак в виде трехгранной призмы со стороной 30х30 см. Каждая грань делится диагональю из левого нижнего в правый верхний угол (вверху - белое поле, внизу - оранжевое или красное).

2.2. Структура системы многолетней подготовки

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

1) Этап начальной подготовки - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально- этических и волевых качеств, определение специализации.

2) Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

3) Этап совершенствования спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

4) Этап высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спотртсменов ориентировщиков и предполагает решение следующих основных задач:

Основными показателями выполнения программных требований являются:

На каждом этапе спортивной подготовки решаются определенные задачи:

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

Система многолетней тренировки в спортивном ориентировании представляет собой ряд последовательных возрастных стандартов годовых тренировочных программ с рациональной преемственностью ежегодных величин приращения тренировочных и соревновательных нагрузок от детей до взрослых спортсменов

Каждая годовая тренировочная программа, составленная в соответствии с квалификацией, возрастом и полом спортсмена, имеет свою ступень объема и степень интенсивности циклических тренировочных средств. Программа поэтапной подготовки в спортивном ориентировании определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица с 8 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость группы - 12 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе 3 года.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) могут быть зачислены лица с 11 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки.

Минимальная наполняемость группы - 6 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 5 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены спортсмены с 14 лет, сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовке и имеющие разряд кандидата в мастера спорта. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ зависит от спортивных результатов, демонстрируемых перспективным спортсменом, и определяется решением педагогического совета и локальными нормативно-правовыми актами Учреждения, в котором спортсмен проходит спортивную подготовку.

На этап высшего спортивного мастерства могут быть зачислены лица, сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовке, имеющие спортивное звание мастер спорта России и выше. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивное ориентирования» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивное ориентирование» не ниже всероссийского уровня.

Таблица 1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, объем программы проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку

<table>
<tr><th>Этап спортивной подготовки (ЭСП)</th><th>Возраст лиц, проходящих СП (лет)</th><th>Минимальная наполняемость групп (чел.)</th><th>Максимальный количественный состав группы (чел.)</th><th>Объём тренировочной работы (час/неделю) всоотв.с ФССП</th><th>Уровень спортивной квалификации лиц, проходящих СП</th></tr>
<tr><td colspan="6">Этап начальной подготовки</td></tr>
<tr><td>НП-1</td><td>8-9</td><td>12</td><td>24</td><td>4,5-6</td><td rowspan="3">-</td></tr>
<tr><td>НП-2</td><td>9-10</td><td rowspan="2">12</td><td rowspan="2">24</td><td rowspan="2">6-8</td></tr>
<tr><td>НП-3</td><td>10-11</td></tr>
<tr><td colspan="6">Учебно-тренировочный этап подготовки</td></tr>
<tr><td>ТЭ-1 с 10 лет</td><td>10-11</td><td rowspan="3">6</td><td rowspan="3">12</td><td rowspan="3">10-14</td><td rowspan="2">3,2,1 юношеский спортивный разряд</td></tr>
<tr><td>ТЭ-2</td><td>11-12</td></tr>
<tr><td>ТЭ-3</td><td>12-13</td><td rowspan="3">3,2,1 спортивный разряд</td></tr>
<tr><td>ТЭ-4</td><td>13-14</td><td rowspan="2">6</td><td rowspan="2">12</td><td rowspan="2">14-18</td></tr>
<tr><td>ТЭ-5</td><td>14-15</td></tr>
<tr><td colspan="6">Этап совершенствования спортивного мастерства</td></tr>
<tr><td>ССМ до 2-х лет</td><td>с 14 лет</td><td>2</td><td>4</td><td>18 -24</td><td rowspan="2">КМС (участие в официальных Всероссийских соревнованиях и быть в списке кандидатов в спорт. сборной команде субъекта РФ)</td></tr>
<tr><td>ССМ свыше 2 лет</td><td>с 14 лет</td><td>2</td><td>4</td><td>18 -24</td></tr>
<tr><td colspan="6">Этап высшего спортивного мастерства</td></tr>
<tr><td>ВСМ</td><td>с 17 лет</td><td>1</td><td>2</td><td>24-32</td><td>МС (участие в официальных Всероссийских соревнованиях и быть в списке кандидатов в спорт. сборной команде субъекта РФ)</td></tr>
</table>

Перевод лица, проходящего спортивную подготовку (в том числе досрочно), в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится в соответствии с решением методического совета Учреждения на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии).

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

− объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

− объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

− объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

− не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

− не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

При объединении в одну группу лиц, проходящую спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать 2-х разрядов.

Лицам, проходящим спортивную подготовку на указанных этапах спортивной подготовки, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки:

− на этапе начальной подготовки не более чем на 1 год;

− на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) не более чем на 1 год.

При проведении учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися спортсменами из разных групп общий годовой объем учебно-тренировочной работы для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, в том числе в период предсезонной подготовки.

2.3. Основные формы тренировочного процесса

Основными формами тренировочного процесса являются:

− групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия;

− учебно-тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах);

− участие в соревнованиях;

− медико-восстановительные мероприятия;

− тестирование и медицинский контроль;

− работа по индивидуальным планам;

− инструкторская и судейская практика.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля Особенностью планирования программного материала является сведение максимально

возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

2.4. Соотношение объёмов тренировочного процесса

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки ориентировщиков по годам обучения. На основании тренировочного плана Программы тренер-преподаватель разрабатывает рабочий планы (для каждой группы спортивной подготовки). В рабочем плане указываются порядковый номер занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются дозировка и интенсивность нагрузки.

Таблица 2. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Один год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	44-48	44-48	40-44	27-32	23-28	22-27
2.	Специальная физическая подготовка (%)	7-11	7-11	16-20	29-34	35-40	33-38
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-1	2-4	4-8	6-10	6-10
4.	Техническая подготовка (%)	14-18	13-17	10-14	7-12	6-11	7-12
5.	Теоретическая, Тактическая, Психологическая подготовка (%)	15-26	16-28	16-28	16-28	16-28	16-28
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.(%)	1-2	1-2	2-3	4-5	5-8	5-8

Общая физическая подготовка (ОФП) - это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей,

которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в спортивном ориентировании.

Спортивные соревнования - организованные действия или совокупность действий, направленных на достижение спортсменами спортивных результатов и выявление победителей и призеров соревнований. Проводятся по спортивному ориентированию (спортивным дисциплинам), признанным в Российской Федерации в строгом соответствии с принятыми правилами соревнований и требованиями Положения о Единой всероссийской спортивной классификации (далее - ЕВСК). В зависимости от уровня соревнований включается в календарные спортивные планы органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта всех уровней.

Техническая подготовка - это повышения технического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях

Теоретическая подготовка - это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, в соответствии с его знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях.

Тактическая подготовка - это процесс повышения тактического уровня мастерства спортсмена, и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах согласно типовому тренировочному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочных групп 1-2-го года.

Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки и УТГ 1-2-го года обучения.

Судейство соревнований по спортивному ориентированию в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований в общеобразовательных школах,

района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия занимают особое место среди средств восстановления, способствующих повышению физической работоспособности, а также препятствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, к числу которых относятся: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины, белковые препараты, спортивные напитки, кислородный коктейль, физио- и гидротерапия, различные виды массажа, бальнеотерапия, баровоздействие, локальное отрицательное давление, бани (сауны), оксигенотерапия, адаптогены и препараты, влияющие на энергетические процессы, игловоздействие, электростимуляция, электросон, аэроионизация, музыка (цветомузыка).

Медицинские средства восстановления способствуют:

- снятию общего утомления;
- восстановлению энергетических и пластических ресурсов организма;
- выравниванию витаминного баланса; усилению защитно-приспособительных механизмов;
- повышению устойчивости к специфическим и неспецифическим влияниям;
- повышению работоспособности;
- предупреждению нарушений в состоянии здоровья при тренировках с большими нагрузками;
- повышению функциональных возможностей организма.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

1. Гигиенические.
2. Физические.
3. Фармакологические.

К одним из важных гигиенических средств восстановления относятся:

1. организация рационального суточного режима;
2. организация питания.

Контроль применяется тренерами-преподавателями с целью отследить результативность педагогического процесса, проверить физическую подготовленность занимающихся физической культурой и спортом. Объективной основой любых планов, с помощью которых реализуются принятые решения, является информация, полученная в процессе контроля. В спортивной практике его необходимо осуществлять за состоянием спортсмена, тренировочными нагрузками, техническим мастерством и соревновательной деятельностью. При этом успешное управление тренировочным процессом может быть обеспеченно лишь в том случае, если имеются связи от управляемого объекта (спортсмена) к управляющему объекту. В спортивно-педагогической практике аналогом подобных обратных связей является педагогический контроль.

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям спортивным ориентированием допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми видами спорта, к спортивному ориентированию не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.

Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

− режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;

− разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);

− тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же люди;

− схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;

− интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;

− спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

На этапе предварительной подготовки и начальной спортивной специализации для контроля за повышением уровня тренированности применяется тест PWC170. Тест может быть проведен как с помощью велоэргометра, так и с помощью ступеньки.

Методика определения PWC170 с помощью велоэргометра. При постоянной частоте педалирования (60-70 об./мин) нагрузка дозируется индивидуально в зависимости от массы тела испытуемого. Мощность первой нагрузки составляет 1 Вт/кг массы (6 кгм/мин), мощность второй нагрузки - 2 Вт/кг массы (12 кгм/мин). Если после второй нагрузки пульс не достигает 150 уд./мин, то нагрузка должна быть увеличена до 2.5-3,0 Вт/кг массы (15-18 кгм/мин), а исследование продолжено.

Длительность каждой нагрузки составляет 3 мин. ЧСС регистрируется в конце первой и второй нагрузки. .PWC170 = N1 + (N2 -N1) x (170 – f1) / (f2 – f1), где N1 и N2 мощности двух нагрузок, соответствующие частоте сердечных сокращений. При выполнении теста необходимо следить, чтобы разница в частоте сердечных сокращений между первой и второй нагрузками составляла не менее 40 уд./мин, тогда погрешность при расчете будет минимальной.

Методика проведения пробы PWC170 с помощью ступени аналогична вышеописанной. Величину работы, выполняемой при подъеме на ступеньку, рассчитывают по формуле N=l,3xPxnxh (кгм/мин), где

N - работа, кгм/мин;

P - масса испытуемого, кг;

n - число подъемов в минуту;

h - высота ступени, м;

1,3 - коэффициент, учитывающий величину работы при спуске со ступени.

Высота ступени определяется индивидуально и соответствует 1/3 длины ноги испытуемого. Темп работы задается метрономом. Первые 3 мин темп работы составляет 20-22 подъема в мин, а затем увеличивается до 30-35.

Наиболее информативным является показатель PWC170 рассчитанный на килограмм массы тела.

Для юных ориентировщиков 13-14 лет оптимальные величины PWC170 составляют 22-24 кгм/мин/кг, для ориентировщиков - 18-20 кгм/мин/кг. Значительные отклонения от этих величин как в нижнюю, так и верхнюю сторону требуют пристального внимания, они могут являться симптомами ухудшения функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

По величине PWC170 косвенным путем может быть оценена максимальная аэробная производительность организма юного спортсмена: МПК = PWC170 х 1,7+1240 (по данным В. Л. Карпмана). Величины МПК, полученные путем этого расчета, дают ошибку, не превышающую 15% от величин МПК, полученных прямым методом.

На этапе углубленной тренировки и спортивного совершенствования для исследования физической работоспособности и функциональных возможностей квалифицированных юных ориентировщиков в условиях лаборатории целесообразно применять велоэргометрическую нагрузку ступенчато возрастающей мощности, начиная с 1 Вт/кг и до отказа от работы. Длительность ступени 3 мин. Во время работы на всех ступенях нагрузок регистрируется ЧСС, исследуется функция внешнего дыхания и газообмен, производится забор крови для определения концентрации молочной кислоты.

При этом основное внимание уделяется измерению легочной вентиляции, коэффициентов использования кислорода и выделения углекислого газа, расчету дыхательного коэффициента, определению порога анаэробного обмена и максимального потребления кислорода. Модельные значения физиологических показателей ориентировщиков 16-18 лет приведены в таблице.

Таблица 3. Модельные характеристики физиологических показателей ориентировщиков

Показатели	Юноши	Девушки
МПК, мл/мин/кг	70-75	65-68
ПАНО, % от МПК	80-85	80-85
МВЛ, л/мин	120-140	90-110
КиО2, %	4,8<	4.5<
ДК	0,9-1,1	0,9-1,1
КД, мл/кг	160-180	100-110

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных

нагрузок неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

1. Этап предварительной подготовки и начальной спортивной специализации.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

2. Этап углублённой тренировки.

В тренировочных группах 3-5-го года обучения и группах спортивного совершенствования применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.

Медико-биологические средства восстановления.

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа лыжника-гонщика характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион лыжника должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков . должна составлять 14-15%, жиров - 25%, углеводов - 60-61%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для лыжников-гонщиков при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

• первый завтрак - 5%,
• зарядка
• второй завтрак - 25%,
• дневная тренировка
• обед - 35%
• полдник - 5%,
• вечерняя тренировка ужин - 30

Таблица 4. Суточная потребность в основных пищевых веществах и энергии (на 1 кг массы тела)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
2,3-2,6	1,9-2,4	10,2-12,6	67-82

Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°С, души ниже 20°С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°С и

относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин. а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90- 100°С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°С).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних -10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1) помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 °С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;

2) перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня;

3) руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;

4) спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены;

5) темп проведения приемов массажа - равномерный;

6) растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;

7) после массажа необходим отдых 1 -2 ч.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1) фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам-преподавателям категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;

2) необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;

3) продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обусловливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;

4) при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;

5) недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. Наиболее доступны и эффективны геронтологические поливитаминные препараты «Ундевит» и «Декамевит», а также специально разработанные для применения при значительных физических нагрузках витаминные комплексы «Аэровит» и «Компливит». Из зарубежных препаратов можно отметить «Супрадин-рош» (Швейцария).

Таблица 5. Суточная потребность организма ориентировщика в витаминах

Витамины, мг	Этап углубленной тренировки	Этап спортивного совершенствования
С	150-200	210-350
В	3,4-3.8	4,0 - 4,9
В2	3,8-4,3	4,6 - 5,6
В6	6,0 - 7.0	8,0 - 9,0
В12	0,005 - 0.006	0,008-0,01
В15	150-180	190-220
РР	30-35	40-45
А	3,0-3,2	3,3-3,6
Е	10-20	20-40

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обусловливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. В их число входит использование таких препаратов, как «Политабс», поливитаминный препарат «Вивантол», «Кобабамид» (кофермент витамина В12) и некоторые другие.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (левзея). элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др. Обычно применяются их спиртовые экстракты.

Курс приема адаптогенов рассчитан на 2-3 недели. Дозировка определяется индивидуально, на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

2.5 Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование»

Объем соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности.

Таблица 6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование»

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	2	3	3	4	5
Отборочные	-	-	1	3	5	7
Основные	-	1	4	5	10	12

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования, проводимые Учреждением.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта спортивное ориентирование формируется с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

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

− соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта спортивное ориентирование;

− соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта спортивное ориентирование;

− выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана спортивных и тренировочных мероприятий организации);

− прохождение предварительного соревновательного отбора;

− наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

− соблюдение общероссийских антидопинговых правил. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных

мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

2.6 Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки и режим тренировочной работы

Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки при подготовке спортсменов-ориентировщиков представлены в таблице 4.

Таблица 7. Планируемые показатели максимального объёма тренировочной нагрузки

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	18-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах (при проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может превышать 8 астрономических часов)					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		24		12		4	2
1.	Общая физическая подготовка	116-150	150-225	216-300	210-270	210-300	300-405
2.	Специальная физическая подготовка	22-35	35-47	90-135	222-285	332-440	420-560
3.	Спортивные соревнования	-	0-4	16-22	40-50	75-90	90-120
4.	Техническая подготовка	42-55	55-62	65-87	65-83	75-90	90-120
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	50-66	66-70	110-155	150-197	180-250	260-344
6.	Инструкторская практика и судейская практика	2-3	3-4	8-11	10-14	14-16	18-25

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-3	3-4	15-18	31-37	50-62	70-90
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936	936 -1248	1248-1664

Тренировочный процесс строится с учётом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

− увеличение суммарного годового объёма работы;

− увеличение годового объёма соревновательной нагрузки подготовки с учётом этапа спортивной подготовки (в часах);

− увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);

− сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;

− постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;

− увеличение объёма технико-тактической работы, выполняемой в условиях;

− последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от спортсменов-ориентировщиков принятия решений в ситуации неопределённости в соревновательных условиях;

− последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала.

При определении режима тренировочной работы учитываются сроки начала соревновательного периода. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель - в условиях тренировочных сборов и (или) по индивидуальным планам лиц, проходящих спортивную подготовку, на период их активного отдыха.

2.7 Структура годичного цикла спортивной подготовки ориентировщиков

Занятия планируют на каждые 52 недели (календарный или учебный год), включая 6 недель летних каникул, которые лица, проходящие спортивную подготовку, проводят в спортивном лагере, тренируясь и активно отдыхая, работая по индивидуальным планам.

Для каждой группы занятия планируют на основе тренировочного плана, годовых графиков тренировочных занятий и настоящей программы.

Годовой тренировочный цикл делится на три периода: − подготовительный; − соревновательный; − переходный.

В каждом периоде решаются определенные задачи с учётом пола, возраста, подготовленности занимающихся и календаря спортивных мероприятий.

Подготовительный и соревновательный периоды можно делить на 2-3 этапа (мезоцикла), в которых решаются свои задачи в соответствии с состоянием тренированности юных спортсменов.

В подготовительном периоде решают задачи общей и специальной физической подготовки.

В соревновательном периоде осуществляют дальнейшее совершенствование техники, добиваясь повышения уровня тренированности и участие в соревнованиях.

Переходный период служит целям активного отдыха, укрепления здоровья, закаливания организма с использованием комплекса упражнений из различных видов спорта (спортивные игры, туризм, легкая, атлетика).

Из года в год повышается удельный вес нагрузки на спортивно-техническую, специальную физическую и специальную техническую подготовку. При этом постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на общефизическую подготовку.

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Выполнение разрядных нормативов и результаты соревнований фиксируются в рабочей документации тренера-преподавателя (планы-конспекты занятий, рабочий дневник), журнал учета групповых занятий.

Таблица 8. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: - формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое	В течение года

	формирование здорового образа жизни	питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья.	
2.2.	Здоровье сберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: - формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; - обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; - знание и соблюдение основ спортивного питания; - формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.	В течение года
2.3.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе).	В течение года
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	февраль
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 -1945 годов	май
		12 июня – День независимости России	июнь
		4 ноября – День народного единства	ноябрь
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года

3.6.	Формирование чувства гордости за Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн)	Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Формирование творческой активности в учебно-тренировочном процессе	Обеспечение спортсменов информацией о спортивной деятельности обеспечивает формирование устойчивой мотивации к спорту. Удобной формой получения знаний о спорте являются: - образовательные тетради, где сообщается основная информация; - задания в виде вопросов, на которые нужно ответить письменно; - викторины, которые можно устраивать в рамках соревнований по виду спорта. Помимо общих спортивных задач, можно давать задания по подготовке настенной газеты с заданной спортивной тематикой, при этом нужно сообщить спортсменам литературные источники для поиска информации, а также подготовка уголка с фотографиями после прошедших соревнований, учебно-тренировочных сборов.	В течение года

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных ориентировщиков. При этом тренер-преподаватель должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством. Однако было бы неправильно из этого делать выводы об исключительной ценности отдельных методов воспитания. Ни один отдельный метод, какого бы рода он ни был, вообще нельзя назвать хорошим или дурным, если он рассматривается изолированно от других методов (А.С. Макаренко).

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

− от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;

− от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;

− от спортивного коллектива, общественного мнения в нём, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.

Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

С учётом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему методов убеждения и методов приучения. Методическая работа воспитателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность.

Это достигается через:

− сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний;

− развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

Используя методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать определенные условия.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

− требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;

− требование должно быть ясным и недвусмысленным;

− требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;

− требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу, поэтому требования нужно объяснять;

− требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;

− контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;

− контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;

− контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Суждения, преследуя цель фиксировать положительные и отрицательные особенности развития спортсмена и коллектива, служат как бы опорными пунктами для необходимых изменений воспитательных ситуаций.

В суждении всегда присутствует оценка. Поведение спортсмена сопоставляется с воспитательной целью и подвергается оценке. Таким образом, суждение и оценка неразрывно связаны между собой. Управление процессом воспитания не должно останавливаться на стадии суждения. Нужно постоянно давать оценку моральных качеств поведения спортсмена. Это является необходимой составной частью педагогических действий.

Педагогические правила этических суждений и оценки:

− судить и оценивать в процессе воспитания необходимо, ориентируясь на цель воспитания, - это решающий критерий;

− суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления в их взаимосвязи;

− нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок; их необходимо строить на достоверных результатах контроля;

− суждение и оценки должны быть понятны спортсменам и коллективу, должны получить их признание;

− спортсменов-ориентировщиков следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своем поведении и давать ему оценку.

Поощрение и порицание строятся на этических суждениях и оценках. Если в поощрении выражается признание уже достигнутых успехов, то наказание должно оттеснить или исключить отрицательные явления и тенденции развития. Поощрение и наказание, таким образом, решают, в конечном счете, одну и ту же задачу - способствовать полноценному развитию личности спортсмена.

В воспитательной работе еще нередко преобладают порицания. Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но может быть, и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствует себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима.

Она воспринимается спортсменами, помимо всего прочего, как неумение тренера-преподавателя правильно оценивать воспитательную ситуацию.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

− поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии спортсмена;

− не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без нужды и меры;

− для того чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно оценивать внутреннюю позицию спортсмена и коллектива;

− признание должно быть всегда заслуженным, соответствующим фактам;

− поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому воспитатель должен уметь им пользоваться разносторонне и гибко;

− поощрение отдельного спортсмена должно быть понято и поддержано коллективом;

− наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину порицания;

− санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых (конкретный вид санкций при этом не так уж важен, гораздо большее значение имеет то, чтобы спортсмен усмотрел их правильность и чтобы у коллектива было такое же суждение);

− санкции должны привести спортсмена к самокритичной оценке своей установки и поведения;

− санкции должны соответствовать уровню развития личности.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Отсюда ясно, что в этой группе воспитательных методов доминирующее место принадлежит сообщению и усвоению важного в воспитательном отношении образовательного материала. В единстве с развитием способностей и навыков, а также с накоплением социального опыта спортсмен приобретает такие познания, которые образуют основу стойких общественных убеждений и установок.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них - беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Беседы апеллируют, прежде всего, к сознанию и морали воспитуемого. Они должны содействовать активизации его сознания, чувств, воли и поведения.

Ведущий беседу должен принимать во внимание:

− соответствие содержания беседы воспитательной задаче;

− характер беседы в конкретной воспитательной ситуации (внезапно, возникшая в связи с воспитательным конфликтом или заблаговременно запланированная беседа), состав и количество участников беседы;

− тему беседы (ограничение рамок беседы заданной темой или обсуждение более широкого круга вопросов);

− активное участие спортсмена в беседе.

Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов.

Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов.

Методы приучения не следует противопоставлять методам убеждения.

Они многопланово связаны между собой. Ошибкой будет стремиться изолированно развивать привычки, которые не имели бы отношения к сознанию спортсмена. С другой стороны, решая проблемы поведения, не обязательно каждый раз обращаться к сознанию. Все мы стремимся к тому, чтобы необходимость соблюдать основные правила человеческого общежития стала привычкой каждого члена общества.

Поэтому в центре методов приучения находится соблюдение заданных норм и правил, выражающих социально обязательные требования. Они весьма многообразны, но наиболее концентрированно проявляются в сознательной дисциплине и подчиненном интересам коллектива поведении. Так, например, требование тренера-преподавателя в процессе тренировки не может быть предметом обсуждения, спора. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Свои мнения и предложения о лучшем решении тренировочных задач спортсмен может сообщить до или после тренировки. В этом случае его творческий вклад уместен. То же надо сказать и о коллективе. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя. Тренер-преподаватель не должен постоянно объяснять и обосновывать то, что должно стать привычкой, воспринимаемой и признаваемой как необходимость и общее благо.

Следующий метод - поручения. Тренер-преподаватель может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к не тренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера-преподавателя, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера-преподавателя и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера-преподавателя необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера-преподавателя определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер-преподаватель справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера-преподавателя - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

2.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица 9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2.Теоретическое занятие «Ценности спорта.Честная игра»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от

			формата проведения родительского собрания).
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1). Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/. Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания).
	3.Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс:https://newrusada.triagonal.net

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер-преподаватель , инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены должны пройти онлайн обучение на сайте РУСАДА (1 раз в год). Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Этап начальной подготовки и тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Организационно-методические особенности многолетней подготовки юных ориентировщиков. В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки ориентировщиков высокого класса.

Таблица 10.Распределение тренировочной нагрузки на 52 недели по спортивному ориентированию для ЭНП и УТЭ, в часах

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	10-14	14-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		24		12	
1.	Общая физическая подготовка	116-150	150-225	216-300	210-270
2.	Специальная физическая подготовка	22-35	35-47	90-135	222-285
3.	Спортивные соревнования	-	2-4	16-22	40-50
4.	Техническая подготовка	42-55	55-62	65-87	65-83
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	50-66	64-70	110-155	150-197
6.	Инструкторская практика и судейская практика	2-3	3-4	8-11	10-14
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-3	3-4	15-18	31-37
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936

3.1.1 Тренировочный план и программный материал на этапе начальной подготовки

Программный материал для тренировочных занятий на начальном этапе подготовки.

Таблица 11. Примерный учебный план тренировочных занятий для этапа начальной подготовки (час)

№ п/п	Тема	Год обучения	
		1-й	2-й, 3-й
1.	Общая физическая подготовка	116	150
2.	Специальная физическая подготовка	22	35
3.	Участие в соревнованиях	-	2
4.	Техническая подготовка	42	55
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	50	64
6.	Инструкторская практика и судейская практика	2	3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	3
	ИТОГО:	**234**	**312**

1. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

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

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, бег преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для спортсменов ориентировщиков.

Упражнения для развития быстроты, бег с высокого и низкого старта, челночный бег, 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, 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.

Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для спортивного ориентирования специальными навыками.

Умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами специальных навыков.

Владение широким арсеналом тактико-технических действий для их использовании в экстремальных условиях и критических ситуациях.

Уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении спортивной тренировки;

Обладать психологической устойчивостью к действиям различной ситуации во время спортивных соревнований;

Обладать навыками сохранения собственной физической формы.

3. Участие в соревнованиях. Участие в 2 соревнованиях по спортивному ориентированию в годичном цикле.

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», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

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.

5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. Тактическая подготовка подразумевает совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревнования, и развитие специальных способностей, определяющих эффективность решения этих задач. Совершенствование приемов и разучивание специальных качеств — взаимосвязанные и взаимообусловленные стороны тренировочного процесса, цель которого — оптимизация тактической деятельности спортсмена или команды. Поскольку тактическая деятельность — это решение задач, возникающих в процессе контрдействия (взаимодействия) с соперником (партнером), необходимо прежде всего рассмотреть понятие задачи. Задача соответствует определенным условиям борьбы; сами эти условия, с точки зрения психолога, в отношении тактической деятельности составляют проблемную ситуацию.

Под теоретической подготовкой понимают систему знаний, изложенную в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанной с познанием и обеспечением спортивной практики. Под этим видом подготовки, также подразумевают систему интеллектуальных умений и навыков тренеров, ведущих к формированию убеждений и развитию познавательных способностей спортсмена в процессе его спортивной деятельности. Теоретическая подготовка спортсмена охватывает все то, что направлено на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей. Она имеет самое прямое отношение к формированию рациональных основ мотивации спортсмена, его волевой и специальной психической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, совершенствованию спортивного мастерства, а также тесно связана и с воспитанием физических способностей. Во всех этих отношениях существенное значение имеют два основных аспекта теоретической подготовки спортсмена: его интеллектуальное образование и воспитание интеллектуальных способностей.

В качестве средств психологической подготовки спортсмена чаще всего используются: формирование мировоззрения, внушение и самовнушение, подготовка участием в деятельности, контроль и самоконтроль, а также возможности физиотерапии, психофармакологии и электростимуляции. Формирование мировоззрения.

6. Инструкторская и судейская практика.

Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должности контролер КП.

7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи;

обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям спортивным ориентированием допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

3.1.2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации), 1, 2-й годы обучения (начальная спортивная специализация)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

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.

Таблица 12. Примерный учебный план для этапа спортивной специализации 1-2-го года обучения

№ п/п	Тема	Год обучения	
		1-й	2-й
	I. Теоретическая подготовка		
1.	Место и роль физической культуры в современном обществе. Правила соревнований.	4	4
2.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	6	6
3.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	8	8
4.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	6	6
5	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.	6	6
6	Требования техники безопасности при занятиях спортивным	4	4

	ориентированием.		
7	Федеральные стандарты спортивной подготовки.	3	3
8	Антидопинговые правил.	3	3
	ИТОГО:	**40**	**40**
	II. Практическая подготовка		
1.	Общая физическая подготовка	216	300
2.	Специальная физическая подготовка	90	135
3.	Участие в соревнованиях	16	22
4.	Техническая подготовка	65	87
4.	Тактическая, психологическая подготовка	70	115
5.	Инструкторская и судейская практика	8	11
6.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия	15	18
	ИТОГО:	**520**	**728**

Теоретическая подготовка

1. Место и роль физической культуры в современном обществе

Понятие «физическая культура и спорта». Физическая культура, как основная часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи.

Люди, внесшие значительный вклад в издание карт, проведение соревнований. Традиции своего коллектива

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.

2. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта, федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта, общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических и тренажёрных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение соревновательных и тренировочных нагрузок, значение общей физической подготовки. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

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

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Понятие физических способностей. Силовые способности. Скоростно-силовые способности. Гибкость. Ловкость. Выносливость.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек. Закаливание организма.

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

5. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки

Минимально необходимый для реализации программы перечень помещений, специализированных кабинетов и материально технического обеспечения включает в себя:

- спортивное сооружение с учётов требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- помещение для работы со специальными материалами (фонотеку, видеотеку, и другие);
- раздевалки и душевые для обучающихся и специалистов.

6. Требования техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием

Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц и сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи. Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

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

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

7. Федеральные стандарты спортивной подготовки

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

8. Антидопинговые правила

Антидопинговые правила, утверждённые международными антидопинговыми организациями. Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в свой организм. Спортсмены несут ответственность за любую запрещенную субстанцию, или ее метаболиты, обнаруженные во взятых у них пробах. Соответственно нет необходимости доказывать фактнамерения, вины, небрежности или осознанного использования спортсменом при установлении нарушения в соответствии с пунктом 2.1.

9. ***Общая физическая подготовка***

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

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, бег преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для спортсменов ориентировщиков.

Упражнения для развития быстроты, бег с высокого и низкого старта, челночный бег, 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, 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.

Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для спортивного ориентирования специальными навыками.

Умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами специальных навыков.

Владение широким арсеналом тактико-технических действий для их использовании в экстремальных условиях и критических ситуациях.

Уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении спортивной тренировки;

Обладать психологической устойчивостью к действиям различной ситуации во время спортивных соревнований;

Обладать навыками сохранения собственной физической формы.

10. ***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 учебно–тренировочных занятий юных спортсменов–ориентировщиков при наличии зимнего и летнего соревновательного сезона состоит из двух подготовительных, двух соревновательных и переходного периода (на учебно–тренировочном этапе подготовки нецелесообразно проводить специализацию на «летников» и «зимников»).

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.

11. Техническая подготовка, спортивное и специальное оборудование

Техническая 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).

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

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

- владеть широким арсеналом технико-тактических действий для их использования в экстремальных условиях
- обладать психологической устойчивостью к действиям различной ситуации во время спортивных соревнований;
- уметь и соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
- владеть навыками сохранения собственной физической формы;

Владеть знаниями устройства спортивного и специального оборудования (лыжи, лыжные палки, планшет, компас, электронные средства отметки);

- уметь самостоятельно одеть лыжи, планшет, чип, компас;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Тактическая подготовка

Упражнения для оценки разносторонней физической (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в

годичном цикле, 6–10 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правил; прохождения дистанции. Финиш. Определение времени и результатов спортивных соревнований.

Психологическая подготовка

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и физической подготовки занимающихся в соответствии с психологическим состоянием спортсмена. 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. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Таблица 13.Классификация интенсивности тренировочных нагрузок

Зона энергообразования	**Интенсивность нагрузки**	**ЧСС уд/мин**	**La M Моль/л**	**Длительность работы**
1. Аэробная (общая выносливость)	низкая	до 130	2	несколько часов
2. Пороговая зона	средняя	131 -175	3 - 4	1 - 2 часа
3. Аэробно- анаэробная	высокая	176 - 189	до 10	до 10 мин
4.Анаэробная-гликолитическая (скоростная выносливость)	субмаксимальная	190- 200	10-11	от 15 с до 3 мин
5.Анаэробная-алактатная (скоростно- силовые качества)	максимальная	максимальная	12 и более	до 10 с

Таблица 14. Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов - ориентировщиков 1-2 го года подготовки на ТЭ

Показатель подготовки	**Подготовительный период**			**Зимний соревновательный**			**Подготови-тельный период**		**Летний соревнова-тельный период**				**Всего за год**
	X	**XI**	**XII**	**I**	**II**	**III**	**IV**	**V**	**VI**	**VII**	**VI**	**IX**	
											II		
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			35	35	20	20							110
зона													
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

3.1.3. Тренировочный этап (этап спортивной специализации), 3,4,5-й годы обучения (начальная спортивная специализация)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

— 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.

Таблица 15. Примерный учебный план на тренировочном этапе (этап спортивной специализации 3-5 годов обучения)

№ п/п	Тема	Год обучения		
		3-й	4-й,	5-й
	I. Теоретическая подготовка			
1.	Перспективные направления спортивного ориентирования.	2	2	2
2.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	4	4	4
3.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	6	6	6
4.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	6	6	6
5.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.	6	6	6
6.	Требования техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием.	6	6	6
7.	Федеральные стандарты спортивной подготовки.	3	3	3
8.	Антидопинговые правил.	3	3	3
9.	Правила спортивного ориентирования требования, нормы и их выполнения для присвоения спортивных разрядов;	4	4	4
		40	**40**	**40**
	II. Практическая подготовка			
1.	Общая физическая подготовка	210	270	270
2.	Специальная физическая подготовка	222	285	285
3.	Спортивные соревнования.	40	50	50
4.	Техническая подготовка	65	83	83
5.	Тактическая, психологическая подготовка	110	157	157
6.	Инструкторская и судейская практика	10	14	14

7.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия	31	37	37
	ИТОГО:	**728**	**936**	**936**

Теоретическая подготовка

1. Перспективные направления спортивного ориентирования;

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

2. Основы законодательства в физкультуры и спорта и федеральные стандарты по спортивной подготовки;

Правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта, федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта, общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в избранно виде спорта

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических и тренажёрных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение соревновательных и тренировочных нагрузок, значение общей физической подготовки. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

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

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Понятие физических способностей. Силовые способности. Скоростно-силовые способности. Гибкость. Ловкость. Выносливость.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек. Закаливание организма.

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

5.Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.

Минимально необходимый для реализации программы перечень помещений, специализированных кабинетов и материально технического обеспечения включает в себя:

-спортивное сооружение с учётов требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- помещение для работы со специальными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, и другие);

- раздевалки и душевые для обучающихся и специалистов.

6.Требования техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием.

Инструктаж по технике безопасности тренировочного процесса должен проводиться два раза в год.

7. Федеральные стандарты спортивной подготовки

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивное ориентирование;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

8. Антидопинговые правила

Антидопинговые правила, утверждённые международными антидопинговыми организациями;

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в свой организм. Спортсмены несут ответственность за любую запрещенную субстанцию, или ее метаболиты, или маркеры, обнаруженные во взятых у них пробах. Соответственно нет необходимости доказывать факт намерения, вины, небрежности или осознанного использования спортсменом при установлении нарушения в соответствии с пунктом 2.1.

***9. Правила спортивного ориентирования требования и нормы и их выполнения для присвоения спортивных разрядов*;**

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.

Общая физическая подготовка.

Значительное место в учебно–тренировочном процессе отводится физической подготовке. Из всего многообразия физических упражнений избираются те, которые способствуют развитию 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 беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, со штангой, спринтерский бег во всех разновидностях. Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно–силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования скоростно–силовых упражнений.

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

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

развития выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный, а также продолжительный бег с интенсивностью на уровне индивидуального АнП (не более 15% от общего объема) и соревновательный метод.

Специальная физическая подготовка.

Значительное место в учебно–тренировочном процессе отводится специальной 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 специальной силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основными методами воспитания мышечной силы у юных спортсменов является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и около предельного веса.

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

Техническая подготовка.

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

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

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

Надо постоянно развивать тактическое мышление — создавать мыслительные модели, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации. На этапе углубленной тренировки в ориентировании спортсмены совершенствуют свои способности самостоятельно и оперативно решать двигательные задачи в возникающих ситуациях. Объем тактической подготовки должен быть сформирован таким образом, чтобы ориентировщик мог 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:

- владеть широким арсеналом технико-тактических действий для их использования в экстремальных условиях
- обладать психологической устойчивостью к действиям различной ситуации во время спортивных соревнований;
- уметь и соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
- владеть навыками сохранения собственной физической формы.

Владеть знаниями устройства спортивного и специального оборудования (лыжи, лыжные палки, планшет, компас, электронные средства отметки);

- уметь самостоятельно одеть лыжи, планшет, чип, компас;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Тактическая подготовка, психологическая подготовка

Для спортсменов–ориентировщиков можно рекомендовать следующую тестовую батарею:

1. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.

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

2. Контроль за техникой ориентирования.

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

3. Контроль за уровнем психической работоспособности.

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

4. Анализ соревнований.

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

Контрольные упражнения и соревнования согласно требований.

Значение комплексного психологического контроля и углубленного медико-биологического обследования в подготовке спортсменов. Методика ежедневного самоконтроля. Методика индивидуального ускорения восстановления организма. Факторы, лимитирующие работоспособность ориентировщика. Контроль за состоянием психологического здоровья осуществляется врачом Учреждения 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. С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость восстановительных мероприятий резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы восстановления — это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья юного спортсмена. Поэтому

необходимость восстановления проходит через следующие ступени: по желанию – рекомендуется - обязательно.

Инструкторская и судейская практика.

Судейская коллегия соревнований. Судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья-хронометрист, судья при участниках). Оборудование старта, финиша. Судья — контролер КП. Обязанности судьи.

Протокол старта, протокол прохождения КП. Работа с итоговым протоколом. Предварительная проверка отметок КП в карточке участника. Технология подсчета командных результатов. Участие в работе судейских бригад городских и областных соревнований в должностях: контролер КП, помощник судьи старта и судьи финиша.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям спортивным ориентированием допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Таблица 16. Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле спортсменов-ориентировщиков 3-5-го года этапа углубленной подготовки

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	22	24	28	24	19	26	28	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

3.1.4. Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ)

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

Главным направлением этапа совершенствования спортивного мастерства 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.

Таблица 17. Примерный учебный план этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

№ п/п	Содержание занятий	ССМ		СВСМ	
		Год обучения			
		Весь период		Весь период	
	I.Теоретическая подготовка				
1.	Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании	6	6	8	8
2.	Анализ соревнований по ориентированию.	6	6	14	14
3.	Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования	8	8	12	12
4.	Восстановительные средства и мероприятия	6	6	6	6
5	Правила спортивного ориентирования требования, нормы и их выполнения для присвоения спортивных разрядов;	10	10	14	14
6	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	10	10	10	10
7	Антидопинговые мероприятия.	2	2	3	3
8	Основы методики тренировки .	2	2	3	3
	Итого	**50**	**50**	**70**	**70**
	II. Практическая подготовка				
1.	Общая физическая подготовка	210	300	300	405
2.	Специальная физическая подготовка	332	440	420	560
3.	Спортивные соревнования	75	90	90	120
4.	Техническая подготовка	75	90	90	120
5.	Тактическая, психологическая подготовка	130	200	190	274
6.	Инструкторская и судейская практика	14	16	18	25
7.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия	50	62	70	90
	Итого	936	1248	1248	1664

Структура учебной программы этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Теоретическая подготовка

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.

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.

3.Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования

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.

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**.**

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.

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 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.

7 Антидопинговые мероприятия

Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте. Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов и тренеров соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами.

Инструктора-методисты и специалисты Учреждения, осуществляющих спортивную подготовку, должны осуществляют ознакомление спортсменов и тренеров с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык. Кодекса ВАДА. Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объёме, касающегося этих лиц. Также данные работники оказывают содействие в обеспечении своевременной подачи заявок для получения разрешений на терапевтическое использование спортсменами, запрещенных субстанций и/или методов, включенных в Запрещенный список ВАДА. Руководство Учреждения, осуществляющих спортивную подготовку, вправе заключить со спортсменами, тренерами и специалистами соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил.

План антидопинговых мероприятий включается в календарный план спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий организации с указанием:

− места и сроков проведения мероприятия;

− темой мероприятия (лекции, беседы);

− плановой численностью присутствующих на мероприятии спортсменов и тренеров.

8. *Основы методики тренировки.*

Характеристика тренировочных нагрузок, применяемых при подготовке ориентировщиков по величине, интенсивности и направленности физиологического воздействия. Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки квалифицированных ориентировщиков. Особенности управления тренировочным процессом. Закономерности построения тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов подготовки ориентировщиков различной квалификации.

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 незнакомого леса.

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.

Техническая 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.

Тактическая подготовка, психологическая подготовка

Надо постоянно развивать тактическое мышление модели, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации. На этапе углубленной тренировки в ориентировании спортсмены совершенствуют свои способности самостоятельно и оперативно решать двигательные задачи в возникающих ситуациях. Объем тактической подготовки должен быть сформирован таким образом, чтобы ориентировщик мог реализовывать приобретенные тактические знания на основе

своей физической и технической подготовленности. Умение передвигаться по местности любого типа быстро и экономично является важной составной частью технико–тактического мастерства ориентировщика.

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.

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.

Инструкторская и судейская практика

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства согласно типовому плану в форме семинаров, практических занятий, самостоятельного проведения тренировочных занятий и обслуживания соревнований.

Основные навыки инструкторской и судейской практики включают:

− составление рабочих планов и конспектов занятий, индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки, документации для работы отделения по лыжным гонкам;

− проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в тренировочных группах 3-5-го годов обучения и совершенствования спортивного мастерства;

− составление положения о соревнованиях, практику судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах района, города;

− организацию и судейство районных и городских соревнований по лыжным гонкам.

3.2. Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия

Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает:

1. Врачебный осмотр специалистов - терапевта, хирурга, травматолога, невропатолога, отоларинголога, окулиста, дерматолога, эндокринолога гинеколога, стоматолога, педиатра, уролога.

2. Лабораторные исследования: клинический анализ крови, клинический анализ мочи.

3. Функционально-диагностическое исследование: антропометрическое обследование, ЭКГ-исследование, ультразвуковое исследование сердца и внутренних органов (по показаниям), расширенный биохимический анализ крови (по показаниям).

Контроль физической работоспособности и функционального состояния организма спортсменов.

Контроль физической работоспособности и функционального состояния организма лыжников-гонщиков проводится в рамках этапного комплексного обследования (ЭКО) или углубленного медицинского обследования (УМО) для определения резервных возможностей физиологических систем организма, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими Нагрузками, чаще всего на беговом тредбане или велоэргометре.

Для определения особенностей реакции на тестирующую нагрузку до и после работы регистрируются показатели функционального состояния сердечнососудистой системы, нервно-мышечного аппарата, центральной и вегетативной нервной системы и др.

В ступенчатых тестах во время работы регистрируется ЧСС, исследуется функция внешнего дыхания и газообмен, производится забор крови для определения концентрации молочной кислоты на каждой ступени нагрузки. В период восстановления, как правило, регистрируются кислородный долг, динамика ЧСС и АД, определяется концентрация лактата. Далее насчитываются показатели, характеризующие мощность, емкость и экономичность функционирования окислительной, лактацидной и фосфогенной систем энергообеспечения.

Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей, а также качественной реакции адаптации организма спортсмена к нагрузке.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционировании организма после тренировочных и соревновательных нагрузок неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов.

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Педагогические средства восстановления.

К педагогическим средствам восстановления относится рациональное построение тренировочного процесса, предполагающее:

− соответствие тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена;

− рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;

− эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах тренировки;

− правильное сочетание работы и отдыха;

− введение специальных разгрузочных циклов подготовки;

− использование среднегорья и различных климатогеографических зон в организации годичного цикла подготовки;

− правильное распределение тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;

− рациональная организация тренировочных нагрузок в отдельном тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки);

− правильный выбор мест тренировки.

Медико-биологические средства восстановления.

Рациональное питание. Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма спортсмена к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований.

Основные принципы питания спортсменов:

1. Снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующим ее расходу в процессе выполнения физических нагрузок.

2. Соблюдение сбалансированности питания применительно к объему и интенсивности физических нагрузок, включая распределение энергетической ценности основных пищевых веществ, которое изменяется в зависимости от периодов подготовки к соревнованиям.

3. Выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций) в периоды интенсивных и длительных физических нагрузок, непосредственной подготовки к соревнованиям, самих соревнований и последующего восстановления.

4. Использование пищевых веществ для активации и регуляции внутриклеточных метаболических процессов в различных органах и тканях.

5. Создание с помощью пищевых веществ необходимого метаболического фона для биосинтеза и реализации действия гормонов, регулирующих ключевые реакции метаболизма (катехоламинов, простагландинов, кортикостероидов, циклических нуклеотидов и др.).

6. Разнообразие пищи за счет использования широкого ассортимента продуктов и применения разных приемов их кулинарной обработки для оптимального обеспечения организма всеми необходимыми пищевыми, веществами.

7. Включение в рационы биологически полноценных и быстро переваривающихся продуктов и блюд, не обременяющих пищеварительный тракт.

8. Индивидуализация питания в зависимости от антропометрических, физиологических и метаболических характеристик спортсмена, состояния его пищеварительной системы, личных вкусов и привычек.

Работа лыжника-гонщика характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энерготраты при этом могут достигать значительных величин.

Основные требования к режиму и рациону питания в соревновательный период.

1. Не принимать никаких новых пищевых продуктов (по крайней мере, за неделю до соревнований). Все продукты, особенно пищевые добавки повышенной биологической ценности, должны быть апробированы заранее во время тренировок или предварительных соревнований. Такое требование справедливо не только к самим продуктам, но и к способу их приема.

Спортсменам должно быть известно заранее, какая пища входит в рацион и когда ее надо принимать. Она должна сохранять и поддерживать высокий уровень спортивной работоспособности.

2. Избегать пресыщения во время еды. Есть часто, понемногу и ту пищу, которая легко усваивается.

3. Гарантия готовности к соревнованиям - нормальное или повышенное количество гликогена в мышцах и печени. Это состояние достигается увеличением потребления углеводов. Необходимо постепенно в течение недели до соревнования увеличивать потребление углеводов.

4. Употреблять легкую пищу в ночь перед соревнованием. Не пытаться насытиться в последние минуты.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для лыжников-гонщиков при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

Первый завтрак - 5%

Зарядка

Второй завтрак - 25%

Дневная тренировка

Обед - 35%

Полдник - 5%

Вечерняя тренировка

Ужин - 30%

Минеральные вещества необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. Некоторые минеральные вещества (макроэлементы) - калий, натрий, кальций, магний, фосфор - поступают с пищей и содержатся в организме в значительных количествах. Другие - железо, цинк, медь, кобальт, йод – поступают в весьма малых количествах, хотя также играют важную физиологическую роль.

Регулярные тренировочные нагрузки, выполняемые лыжниками-гонщиками, оказывают существенное влияние на обмен большинства минеральных веществ, изменяя потребность в них организма. Так, очень заметно повышается потребность в фосфоре, который входит в состав макроэргических соединений, участвующих в энергетическом обмене.

Потери фосфора могут быть компенсированы приемом содержащих фосфор препаратов: глицерофосфат, глицерофосфат железа, лецитин, фосфаты натрия, фосфрен. Сложнее обеспечить оптимальное соотношение фосфора с кальцием, потребность в котором у спортсменов также повышена. Основной источник кальция - молоко и молочные продукты, 1 л молока или кисломолочных продуктов почти покрывает среднюю потребность организма спортсмена в кальции (2 г в сутки). Особо ценным источником кальция являются сыры. В других продуктах он содержится в сравнительно низких количествах.

Напряженные тренировки и соревнования приводят к повышенным потерям калия и нежелательным проявлениям его дефицита (изменение функции сердечной мышцы и др.). Его потери могут быть компенсированы, если в рационе в достаточном количестве содержатся овощи и фрукты. В обычном рационе основным источником калия является картофель.

Объемные тренировки могут привести к нарушению обмена железа и некоторых других микроэлементов, их баланс становится отрицательным. Одним из проявлений дефицита минеральных веществ может быть нарушение функции кроветворения. Железодефицитные анемии, обусловленные повышенными по объему нагрузками, чаще встречаются среди спортсменок.

Большинство микроэлементов содержится преимущественно в растительных продуктах (овощи, фрукты, крупы), железо также содержится в этих продуктах, но усваивается хуже, чем железо животных продуктов. Дополнительным источником поступления минеральных веществ является вода. Минеральный обмен может быть улучшен включением в рацион минеральных вод. В случае необходимости применяют различные препараты, содержащие минеральные элементы, а также комплексы витаминов с минеральными веществами (компливит, глютамевит и др.). Так, в состав компливита в оптимальных профилактических дозах включены магний, фосфор, кальций и важнейшие микроэлементы: железо, медь, цинк, кобальт и др.

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 С, души ниже 20°С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет полмили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. В случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°С).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако быть безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15, после тяжелых -15-20, после максимальных - 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха +22 ... +26°С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.

2. Перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня.

3. Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.

4. Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы его мышцы были расслаблены.

5. Темп проведения приемов массажа - равномерный.

6. Растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения.

7. После массажа необходим отдых 1-2 ч.

Фармакологические средства восстановления и витамины.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

При организации фармакологического обеспечения необходимо иметь в виду, что фармакологические воздействия, направленные на ускорение процессов восстановления или повышения физической работоспособности, малоэффективны при наличии у спортсменов предпатологических состояний и заболеваний, неадекватном дозировании тренировочных нагрузок.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам-преподавателям категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к нему, что обусловливает увеличение его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях.

Для коррекции факторов, лимитирующих спортивную работоспособность лыжников-гонщиков, применяются препараты пластического и энергетического действия: калия оротат, метилурецил, экдистен, рибоксин, L-карнитин, ноотон, панангин и др.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обусловливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. В их число входит использование препаратов для профилактики респираторной патологии: деринат, флогозол, препараты аэрозольной формы с антисептиками по выбору врача.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены и продукты пчеловодства. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что приводит к увеличению физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (левзея), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха, комплексные препараты элтон. левитон, адаптон и др. Обычно применяются спиртовые экстракты и драже в оболочке.

Курс приема адаптогенов рассчитан на 2-3 недели. Дозировка определяется индивидуально, на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

Психологические средства восстановления

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

Таблица 18. План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков в группах совершенствования спортивного мастерства, специализирующихся в ориентировании на лыжах

Показатель подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	
Трен. дней	21	23	24	25	28	25	24	24	28	27	24	19	292
Тренировок	21	28	34	38	40	34	30	30	38	34	32	19	378
Бег, км I зона	80	56	60	50	100	56	58	60	40	30	30	30	650
II зона	80	70	72	66	134	120	100	20	-	-	-	-	662
III зона	20	24	28	30	30	30	20	-	-	-	-	-	182
IV зона	-	6	8	12	14	10	10	-	-	-	-	-	60
Имитация км		4	12	22	22	14	12	-	-	-	-	-	86
Всего	180	160	180	240	300	230	200	80	40	30	30	30	1700
Лыжероллеры км I зона	-	30	70	70	62	70	60	-	-	-	-	-	362
II зона		40	50	60	82	100	80						412
III зона		6	16	22	28	32	14						118
IV зона		4	4	8	8	8	6						38
Всего		80	140	160	180	210	160						930
Лыжи, км I зона								90	170	160	140	120	680
II зона								100	240	160	145	100	745
III зона								20	50	80	80	80	310
IV зона								10	20	25	25	20	105
Всего								22	480	390	390	320	1840
Общий объем км								300	520	420	420	350	4470

Таблица 19. План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков в группах совершенствования спортивного мастерства, специализирующихся в ориентировании бегом

Показатель подготовки	**Подготовительный период**								**Соревновательный период**				**Всего за год**
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Трен. 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
Имитация 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
Лыжероллеры 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

3.3. Система спортивного отбора

Для обеспечения наполняемости групп спортивной подготовки в соответствии с целями и задачами Программы используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает:

1) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

2) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование;

3) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

3.4. Кадровое обеспечение

1.Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным профессиональным стандартом Тренер-преподаватель, утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н (Зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519). Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к образованию и обучению», но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учётом специфики вида спорта «спортивное ориентирование», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

3. Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

3.5. Материально-техническое обеспечение и инфраструктура

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)[1];
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 20. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование»

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Кросс			
1.	Бензокоса (триммер бензиновый)	штук	1
2.	Бензопила	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
5.	Конус высотой 15 см	штук	20
6.	Конус высотой 30 см	штук	20
7.	Конус высотой от 50 до 75 см	штук	20
8.	Мяч баскетбольный	штук	2
9.	Мяч волейбольный	штук	2
10	Мяч футбольный	штук	2
11.	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки	комплект	15
12.	Секундомер электронный	штук	10
13.	Станции для контактной/бесконтактной электронной отметки	штук	15
14.	Станции программирования системы электронной отметки	штук	2
15.	Стартовые колодки	штук	4
16.	Табло электронное	штук	1

17.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
18.	Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки	штук	20
"	Табло электронное	штук	1
19.	Бензопила	штук	1
20.	Дрель ручная для роторных щеток	штук	1
21	Лыжные мази и парафины для подготовки лыж	комплект	4
22.	Маска защитная со стеклом с противогазовым фильтром для защиты органов дыхания и глаз при подготовке лыж фторовыми смазками	штук	1
23.	Мяч баскетбольный	штук	2
24.	Мяч волейбольный	штук	2
25.	Мяч футбольный	штук	2
26.	Оборудование контрольного пункта с приспособлением	комплект	15
27	Планшет для ориентирования	штук	10
28	Пробка синтетическая	штук	40
29	Секундомер электронный	штук	10
30	Скребок пластиковый для обработки лыж (3 мм)	штук	10
31	Скребок стальной для обработки лыж	штук	1
32	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс	штук	1
33	Станок для подготовки лыж	комплект	2
34	Станции для контактной/бесконтактной электронной отметки	штук	15
35	Станции программирования системы электронной отметки	штук	2
36	Табло электронное	штук	1
37	Термометр наружный	штук	5
38	Тренажер лыжника для развития верхнего плечевого пояса	штук	1
39	Утюг для смазки лыж	штук	1
40	Щетки для обработки лыж	штук	10
41	Щетки роторные для подготовки лыж	комплект	1
43	Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки	штук	20
43	Эспандер лыжника	штук	14
44	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	1
45	Бензопила	штук	1
46	Велостанок универсальный	штук	2
47	Мяч баскетбольный	штук	2
48	Мяч волейбольный	штук	2
49	Мяч футбольный	штук	2
50	Набор инструментов для ремонта велосипедов	комплект	3
51	Насос для подкачки покрышек	штук	3
52	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки	комплект	15
53	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	2

54	Секундомер электронный	штук	10
55	Станции для бесконтактной/контактной электронной отметки	штук	15
56	Станции программирования системы электронной отметки	штук	2
57	Табло электронное	штук	1
58	Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки	штук	20

Для лиц, проходящих спортивную подготовку в БУ ДО города Омска «СШОР «ЦЛС» при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Тренировочные мероприятия проводятся, в том числе с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным мероприятиям.

Таблица21. Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочных мероприятий
		ЭНП	ТЭ	ЭССМ	ЭВСМ	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные	-	До 14 дней			Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	В каникулярный период	до 21 дня подряд и не более 2 раз в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку

2.5.	Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

Целью спортивной тренировки является достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности к соревнованиям. Спортивная тренировка ориентировщика включает:

– физическую подготовку;
– техническую подготовку;
– тактическую подготовку;
– психологическую подготовку;
– интеллектуальную подготовку;
– морально-волевую 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, передвижение на велосипеде);
- 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 юного спортсмена. Поэтому в системе подготовки ориентировщиков особое внимание уделяется их интеллектуальной подготовке.

Средства спортивной тренировки:

Основными средствами спортивной тренировки в ориентировании являются физические и технические упражнения. Их можно разделить на три основных группы:

- соревновательные упражнения;
- специально-подготовительные;
- общеподготовительные.

Соревновательные упражнения – это участие во всевозможных соревнованиях.

Специально-подготовительные упражнения служат отработке на местности отдельных элементов техники ориентирования: действия на старте, действия на КП, передвижение по линейным ориентирам, бег по азимуту и т.д., а также упражнения,

позволяющие совершенствовать технику передвижений. Если рассматривать технику выполнения приемов ориентирования, то это всевозможные упражнения с неполной картой, бег по «коридору» (белый лист с кусочками карты), бег по «белому листу». Сюда относятся все упражнения, выполняемые с картой и компасом на разнохарактерной местности. К числу специально-подготовительных относятся также имитационные упражнения. Для спортсмена-ориентировщика это имитация лыжных ходов, передвижение на лыжероллерах.

Общеподготовительные упражнения нацелены на всестороннее гармоническое развитие спортсмена и совершенствование необходимых ориентировщику физических способностей.

В качестве общеподготовительных могут использоваться упражнения из других видов спорта (легкой атлетики, плавания, спортивных игр, гимнастики и т.д.). Это упражнения для развития силы различных мышечных групп (отжимания, подтягивания, прыжки, и т. д.), упражнения для развития быстроты (подвижные игры, эстафеты), упражнения для воспитания координационных способностей (элементы спортивной гимнастики, различные полосы препятствий и т.д.).

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 (заключаются 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.

Однако игровой метод имеет один существенный недостаток - нагрузку на организм спортсмена во время игры трудно дозировать.

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.

Календарь соревнований по любому виду спорта создается задолго до начала очередного года. Свой календарь имеют всероссийские соревнования, и, конечно, существуют календари соревнований, проводимых в краях, областях, городах, районах и т.д.

Желательно составление для каждого спортсмена индивидуального календаря соревнований, в котором определены цели и задачи участия в каждом отдельном старте, выделены главные старты сезона.

При составлении такого календаря педагогу необходимо учитывать следующие факторы:

- возраст занимающегося;
- уровень подготовки (физической, технической, психологической);
- наличие соревновательного опыта;
- состояние здоровья;
- годовой план работы или учебы спортсмена.

3.6. Антидопинговые мероприятия

Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте и в спортивном ориентировании в частности. Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов и тренеров соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами. Основными мероприятиями данного раздела являются:

− разработка и проведение совместно с Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для спортсменов, тренеров и специалистов;

− подготовка методических материалов для тренеров по вопросам педагогического воздействия и убеждения воспитанников, особенно в возрасте 18-23 лет, о недопустимости применения допинговых средств;

− назначение ответственного лица за антидопинговое обеспечение из числа специалистов организации;

Инструктора-методисты и специалисты Учреждения, осуществляющих спортивную подготовку, должны осуществляют ознакомление спортсменов и тренеров-преподавателей с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык. Кодекса ВАДА. Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объёме, касающегося этих лиц. Также данные работники оказывают содействие в обеспечении своевременной подачи заявок для получения разрешений на терапевтическое использование спортсменами, запрещенных субстанций и/или методов, включенных в Запрещенный список ВАДА.

Руководство Учреждения, осуществляющих спортивную подготовку, вправе заключить со спортсменами, тренерами и специалистами соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил.

План антидопинговых мероприятий включается в календарный план спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий организации с указанием:

− места и сроков проведения мероприятия;

− темой мероприятия (лекции, беседы);

− плановой численностью присутствующих на мероприятии спортсменов и тренеров.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спортивное ориентирование» согласно нормативам приведенным в таблицах 22 – 25.

Таблица 22. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
I. Нормативы общей физической подготовки					
Бег 30 метров	с	не более		не более	
		6,9	7,1	6,2	6,4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
		6	4	10	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
		+1	+3	+2	+3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
		110	105	130	120
II. Нормативы специальной физической подготовки					
Прыжок в высоту с места	количество раз	не менее		не менее	
		20	15	20	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
		21	18	27	24

Таблица 23. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
I. Нормативы общей физической подготовки			
Бег 30 метров	с	не более	
		6,0	6,2
Бег на 1000 метров	с	не более	
		5.50	6.20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		13	7
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+4	+5
Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	

		9,3	9,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		130	120
II. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»			
Бег 3000 м с высокого старта	мин, с	не более	
		16.35	19.30
IV. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»			
Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более	
		29.30	-
Лыжная гонка (свободный стиль) 3 км	мин, с	не более	
		-	20.30
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
		25	20
V. Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 24. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
I. Нормативы общей физической подготовки			
Бег 60 метров	с	не более	
		8,2	9,6
Бег на 2000 метров	мин, с	не более	
		8.10	10.00
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		36	15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+11	+15
Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
		7,2	8,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		215	180
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
		49	43
II. Нормативы специальной физической подготовки для всех спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»			
Лыжная гонка (свободный стиль) 10 км	мин, с	не более	
		37.50	-

Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более	
		-	24.30
III. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»			
Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
		14.30	17.00
IV. Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

Таблица 25. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
I. Нормативы общей физической подготовки			
Бег 100 метров	с	не более	
		13,4	16,0
Бег на 2000 метров	мин, с	не более	
		-	9.50
Бег на 3000 метров	мин, с	не более	
		12.40	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		40	25
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+13	+16
Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
		7,1	8,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		230	185
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
		49	43
II. Нормативы специальной физической подготовки для всех спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»			
Лыжная гонка (свободный стиль) 10 км	мин, с	не более	
		35.00	-
Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более	
		-	19.40
III. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»			
Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
		-	17.30
Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
		22.00	-
IV. Уровень спортивной квалификации			
Спортивное звание «Мастер спорта России»			

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Агафонова, А. С., Башмаков, В. А., Безуглова, М. С. Картографические подходы в исследовании проблем засоления почв. Экология России: на пути к инновациям / сост. Т. В. Дымова. Астрахань : Нижневолжскbq экоцентр, 2016. Вып. 13. С. 4–7.
2. Алексеев, А. А. Образовательная программа дополнительного образования детей по спортивному ориентированию. Режим доступа: http://sch542.pskovedu.ru/site/htmlimages/file/ sch542/programma/orientirovanie.pdf, свободный (Дата обращения: 23.02.2017).
3. Алёшин, В.М. Дистанции в спортивном ориентировании бегом / В.М. Алёшин, В.А. Пызгарев. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008. – 204 с.
4. Бгуашев, А.Б. Развитие установки на достижение спортивного мастерства как основы профессионального роста занимающихся спортивным ориентированием // А.Б. Бгуашев, Ю.А. Иоакимиди, Н.В. Карягина // Мир науки, культуры, образования, № 5 (84), 2020. – С. 211-214.
5. Близневская, В.С., Худик, С.В., Худик, А.А., Близневский, А.Ю. Анализ соревновательной деятельности как средство повышения мастерства квалифицированных спортсменов в лыжном ориентировании // Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации. Сборник статей XXIX Международной научно-практической конференции. 2019. С. 144-148.
6. Близневская, В.С., Близневский, А.Ю., Худик, С.В., Винникова, Е.В. Психологическая и тактическая подготовка в лыжном ориентировании // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 8 (126). С. 211-216
7. Близневская, В.С. Спортивное ориентирование летом и зимой: Учеб. пособие / В.С. Близневская, А.Ю. Близневский, В.Н. Юдаков. – Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2001. – 94 с.
8. Близневская, В.С. Теоретический курс дисциплины «Физическая культура» (на примере спортивного ориентирования): Учеб. пособие / В.С. Близневская, А.Ю. Близневский. – Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2005. – 144 с.
9. Брайцева, В.А. Основы тактического взаимодействия с соперником на дистанциях заданного направления в ориентировании бегом // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 6 (136). – С. 24-29.
10. Власенко, Е. В., Безуглова, М. С. Развитие спортивного и экстремального туризма на территории Астраханской области // Экология России: на пути к инновациям / сост. Т. В. Дымова. – Астрахань : Нижневолжский экоцентр, 2013. Вып. 8. С. 100–102.
11. Воронова, В.В. Сбивающие факторы в кроссовых видах спортивного ориентирования и их влияние на соревновательную деятельность квалифицированных спортсменов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2 (156). – С. 38-42.
12. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидочук. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 208 с.
13. Губа, В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография. - М.: Советский спорт, 2008. -304 с.
14. Губа, В.П., Быков, В.А., Дорохов, Р.Н., Солонкин, А.А. Прогнозирование двигательных способностей и основа ранней ориентации в спорте. – М.: Олимпия Пресс, 2007 – 155 с.
15. Казанцев, С.А. Психология спортивного ориентирования: монография / С.А. Казанцев. – СПб. : [б.и.], 2007. – 110 с.
16. Назаренко, Л.Д. Роль интеллекта в спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 10. – С. 9-12.

17. Официальный интернет-сайт ВАДА (http://www.wada-ama.org/)
18. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (littp://www. minsport.gov.ru/)
19. Официальный интернет-сайт РУСАДА (http://www.rusada.ru/)
20. Официальный интернет-сайт Федерации спортивного ориентирования России (http://www.fso.ru/)
21. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование»: утв. Приказом Минспортуризма России от 02.04.2010 года №278
22. Применение геоинформационных систем в образовании Режим доступа: http://www.newreferat.com/ref-23478-1.html, свободный (Дата обращения: 23.02.2017).
23. Сайт Московской федерации СО (www.moscompass.ru)
24. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор. Теория и практика. - М.: Советский спорт, 2013. – 1048 с.
25. Федеральный закон от 04.12.07г. № 239-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской федерации».
26. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование от 30 июня 2021 года № 500 (http://www.consultant.ru)
27. Худик, С.В. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование: Учеб. пособие / С.В. Худик, В.С. Близневская, А.Ю. Близневский, А.А. Худик, А.П. Тарасенко, Ю.В. Тарасенко, О.Г. Волкова. – Красноярск: Изд-во СФУ, 2020. – 150 с.
28. Чешихина, В.В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании: монография. – М.: Советский спорт, 2006. – 232с.
29. Якушев, Д.С. Методика отбора детей 8-9 лет для занятий спортивным ориентированием на основе оценки уровня и значимости компонентов их интегральной подготовленности: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Д.С. Якушев. - Смоленск, 2014. - 155 с.