**Работа с группой начальной подготовки первого года обучения (НП-1).**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Мероприятия |
| **Группа НП-1** |  |
| **Набор в группу** | Способы агитации и примерные результаты:  1. Расклеивание по школам объявлений о наборе в секцию. Проводить 2-3 раза в год. Первый раз в сентябре-октябре. Второй раз в декабре с указанием мероприятий в зимние и весенние каникулы. Третий раз в апреле-мае с агитацией на летний период.  Эффективность: 1-2 человека со школы после каждой агитации.  2. Выступление на родительских собраниях в школах после согласования этого мероприятия с руководством школы.  Эффективность: 1-2 человека со школы после каждой агитации.  3. Раздавать в начальных классах индивидуальные рекламные приглашения каждому ученику, после согласования этого мероприятия с руководством школы.  Эффективность: 1-2 человека со школы после каждой агитации.  4. Создать сайт секции спортивного ориентирования или свою страничку «В контакте», где рассказывать о повседневной жизни секции.  Эффективность: 5-8 человек в год.  5. **Наибольшую эффективность** показала возможность устроиться работать в школу преподавателем физкультуры или педагогом дополнительного образования (можно по совместительству), который работает с группами продлённого дня. Дети начальных классов с удовольствием уходят из продлёнки на занятия ориентированием в спортзал, особенно если они проводятся преимущественно в игровой форме.  Эффективность: свободно создаётся группа 15 человек и более в школе где работаете. |
| **Возраст при зачислении и количество спортсменов в группе** | Рекомендации федерального стандарта спортивной подготовки по спортивному ориентированию 2019 года (далее ФССП-СО-2019)  - зачисление с 8 лет, в группе 12 человек |
| Мои рекомендации на основе тренерского опыта  - если ребёнок посещает занятия с родителем, то можно брать с 5 лет. Основной набор проводим с первого класса, т.е. детям 6-8 лет.  - берём всех, нормальную группу из 12 человек можно создать не менее чем за три года (отчисляем ленивых и зачисляем новых раз в полгода) |
| **Контрольные нормативы при наборе и переводе в следующую группу подготовки** | Рекомендации ФССП-СО-2019  Смотри Приложение № 5:  1. Бег 30м  2. Подъём туловища из положения лёжа на спине.  3. Сгибание –разгибание рук в упоре лёжа.  4. Прыжок в длину с места. |
| Мои рекомендации на основе тренерского опыта  1. Бег 30м  2. Подъём туловища из положения лёжа на спине.  3. Сгибание –разгибание рук в упоре лёжа.  4. Прыжок в длину с места.  5. Подтягивание на перекладине  6. Кросс 1000 м (должен выбегать из 5,00 мин) |
| **Количество занятий в неделю, недельная нагрузка в часах** | Рекомендации ФССП-СО-2019  2-3 занятия в неделю.  Всего 6 часов в неделю |
| Мои рекомендации на основе тренерского опыта  3-4 занятия в неделю ОФП (плавание, лыжи, лёгкая атлетика, любые игровые виды спорта, скалолазание или гимнастика)  1 теоретическое и 1 практическое занятия в неделю чисто спортивным ориентированием (можно только одно совмещённое занятие)  Всего не менее 10-12 часов в неделю. |
| **Распределение нагрузки в течение года** | Рекомендации ФССП-СО-2019  Общее количество часов в год – 312.  Общее количество занятий в год – 104-156  Распределение часов:  - объём физической нагрузки 78-91%  - объём теоретических занятий – 8-10%  - контрольные занятия и соревнования – 1-2 %  - медицинское обследование – 1-2%  Всего: 312 часов |
| Мои рекомендации на основе тренерского опыта  Общее количество часов в год – до 550.  Общее количество занятий в год – 520-600  Распределение часов:  - объём физической нагрузки 85-90%  - объём теоретических занятий – 2-4%  - контрольные занятия и соревнования – 4-6 %  - медицинское обследование – 1%  Всего: до 550 часов (ребёнку 8 лет), желательно чтобы он занимается с 6 или 7 лет и в эти годы подводящая нагрузка любая и зависит от активности родителей и наличия мест занятий (группы обучения плаванию -наиболее эффективно). |
| **Соотношение ОФП и специальных занятий по ориентированию в годовом цикле** | Рекомендации ФССП-СО-2019  ОФП – 44-50%  Занятия по спортивному ориентированию – 48-54%  - специальная физическая подготовка – 9-11%  - технико-тактическая подготовка – 24-28%  - участие в соревнованиях -1-2%  - теоретическая подготовка – 8-10%  Всего: 312 часов |
| Мои рекомендации на основе тренерского опыта  ОФП: – 84-90%  Беговые виды спорта (лёгкая атлетика и т.п.)- 30-40%  Другие виды спорта (плавание, лыжи и т.п.) – 44-60%  Занятия по спортивному ориентированию – 10-16%  - специальная физическая подготовка – 2-3%  - технико-тактическая подготовка – 2-3%  - участие в соревнованиях -4-6%  - теоретическая подготовка – 2-4%  Всего: до 550 часов |
| **Объём и интенсивность беговой нагрузки за год** | Рекомендации ФССП-СО-2019  Нет |
| Мои рекомендации на основе тренерского опыта  Объём за год в км – до 1000 км  Средняя интенсивность за год – 20-22 мин/км  Интенсивность рассчитываем: общий объём времени за год в минутах делим на общий объём беговой нагрузки в километрах. |
| **Количество сборов в течение года по ОФП и СО** | Рекомендации ФССП-СО-2019  До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год. Всего до 42 дней в год. |
| Мои рекомендации на основе тренерского опыта  1. Во время осенних каникул – сборы по месту жительства с проведением занятий ежедневно – до 10 дней.  2. В зимние каникулы – сборы по лыжной подготовке и основам ориентирования на лыжах, желательно с выездом в лагерь для сплочения коллектива – до 10 дней.  3. В весенние каникулы – сборы с выездом на юг и участием в массовых всероссийских соревнованиях – до 14 дней.  4. В июне – сборы в полевом лагере с участием в соревнованиях – до 14 дней.  5. В июле или августе – спортивный лагерь по другому виду спорта (желательно – лёгкая атлетика, лыжный спорт или игровые виды спорта) – 21 день.  Всего за год – до 69 дней. |
| **Восстановительные мероприятия и медицинский контроль** | Рекомендации ФССП-СО-2019  1-2% по времени от 312 часов |
| Мои рекомендации на основе тренерского опыта  Достаточно справки от врача с указанием группы физической подготовки и допуска к занятиям и соревнованиям для занятий в течение первого года. |
| **Количество соревнований и контрольных стартов в год** | Рекомендации ФССП-СО-2019  Смотри Приложение № 4  1. Одно контрольное занятие. |
| Мои рекомендации на основе тренерского опыта  До 30 часов (24-32 старта) участия в соревнованиях и контрольных стартах. Соревновательный метод подготовки - один из ведущих. |
| **Основное на что обращаем внимание при занятиях с этой группой по итогам года** | Мои рекомендации на основе тренерского опыта  1. Желание ребёнка заниматься.  2. Заинтересованность родителей в физическом развитии ребёнка. Много занятий нужно посещать дополнительно для полноценной общефизической подготовки, и поэтому большая нагрузка ложиться на родителей и родственников занимающегося.  3. Финансовые возможности родителей для покупки путёвок в лагеря и довольно дорогого спортивного инвентаря для ориентирования и других видов спорта (беговая форма, туристическая экипировка, лыжный комплект, всё для занятий плаванием и т.п.)  4. Доверие тренеру со стороны родителей.  5. Поведение ребёнка в коллективе спортсменов. Если ребёнок постоянно стремиться поменьше трудиться и мешает выполнению заданной нагрузки на занятии, то он отчисляется.  6. Девочки могут выполнять нагрузку на 25-35% меньше и позже начинать участвовать в соревнованиях. |