**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 30м2. 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 30м2. Подъём туловища из положения лёжа на спине.3. Сгибание –разгибание рук в упоре лёжа.4. Прыжок в длину с места.5. Подтягивание на перекладине6. 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 – 104-156Распределение 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 – 520-600Распределение 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/кмИнтенсивность 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 опыта1. 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 № 41. 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. |