**Работа с группой начальной подготовки третьего года обучения (НП-3).**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Мероприятия |
| **Группа НП-3** |  |
| **Набор в группу** | Группа сформирована из НП-2, но так как это новички, то идёт большая текучка. Поэтому в течение года дополняем группу новичками возраста 10-11 лет, которые сразу показывают хорошие результаты на соревнованиях и выполняют требования второго юношеского разряда. |
| **Возраст при зачислении и количество спортсменов в группе** | Рекомендации федерального стандарта спортивной подготовки по спортивному ориентированию 2019 года (далее ФССП-СО-2019)  - зачисление с 10 лет, в группе 12 человек |
| Мои рекомендации на основе тренерского опыта  - берём всех, нормальную тренировочную группу (ТСС-1) 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 3,50 мин) |
| **Количество занятий в неделю, недельная нагрузка в часах** | Рекомендации ФССП-СО-2019  3-4 занятия в неделю.  Всего 9 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 1-2 практических занятия в неделю чисто спортивным ориентированием (можно 1-2 совмещённых занятий)  Переходим на занятия спортом практически ежедневно.  Всего до 14 часов в неделю. |
| **Распределение нагрузки в течение года** | Рекомендации ФССП-СО-2019  Общее количество часов в год – 468.  Общее количество занятий в год – 156-208  Распределение часов:  - объём физической нагрузки 78-91%  - объём теоретических занятий – 7-11%  - контрольные занятия и соревнования – 2-3 %  - медицинское обследование – 2-3%  Всего: 468 часов |
| Мои рекомендации на основе тренерского опыта  Общее количество часов в год – до 580.  Общее количество занятий в год – 540-600  Распределение часов:  - объём физической нагрузки 89-92%  - объём теоретических занятий – 1-2%  - контрольные занятия и соревнования – 6-8 %  - медицинское обследование – 1%  Всего: до 580 часов |
| **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 – 23-27%  - участие в соревнованиях -2-3%  - теоретическая подготовка – 7-11%  Всего: 468 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 580 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 1600 км  Средняя интенсивность за год – 16-18 мин/км |
| **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 21 дня.  5. В июле и августе – спортивный лагерь по другому виду спорта (желательно – лёгкая атлетика, лыжный спорт или игровые виды спорта) – два раза по 21 дню.  Всего за год – до 97 дней. |
| **Восстановительные мероприятия и медицинский контроль** | Рекомендации ФССП-СО-2019  2-3% по времени от 468 часов |
| Мои рекомендации на основе тренерского опыта  Восстановительными мероприятиями являются занятия плаванием не менее двух раз в неделю.  Прохождение в физкультурном диспансере углубленного медицинского осмотра два раза в год и дополнительные обследования по рекомендациям врачей. |
| **Количество соревнований и контрольных стартов** | Рекомендации ФССП-СО-2019  Смотри Приложение № 4  2-3 контрольных занятия. |
| Мои рекомендации на основе тренерского опыта  До 40 часов (30-40 стартов) 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. Поддерживаем желание ребёнка совершенствовать себя физически занимаясь различными видами спорта.  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. В 9-10 лет наступает наиболее благоприятный период для развития выносливости в физическом развитии детей. Поэтому необходимы длительные, «ударные» тренировки один раз в неделю на выносливость (походы, кросс-походы, кроссы, занятия плаванием, велопробеги, длительные лыжные тренировки и т.п.)  6. Нагрузка возрастает и многие бросают занятия. Стимулами для удержания являются различные поощрения. Проводятся различные конкурсы: лучший спортсмен года, лучшее достижение года и т.п. Необходимы интересные занятия и выезды на соревнования.  7. Девочки могут выполнять нагрузку на 25-35% меньше. |