**Работа с тренировочной группой (этап спортивной специализации) третьего года обучения - Т(СС)-3.**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Мероприятия |
| **Группа Т(СС)-3** |  |
| **Набор в группу** | Группа сформирована из Т(СС)-2 Группа может дополняться спортсменами, имеющими не ниже третьего разряда из других спортивных организаций. |
| **Возраст при зачислении и количество спортсменов в группе** | Рекомендации федерального стандарта спортивной подготовки по спортивному ориентированию 2019 года (далее ФССП-СО-2019)- зачисление с 13 лет, в группе 5 человек |
| Мои рекомендации на основе тренерского опыта- группа сформирована из Т(СС)-2 (иногда бывает и меньше 5 человек). |
| **Контрольные нормативы при наборе и переводе в следующую группу подготовки** | Рекомендации ФССП-СО-2019 Смотри Приложение № 6:1. Бег 60 м2. Бег 1000 м – юноши (800 м – девушки)3. Бег 3000 м4. Прыжок в высоту с места5. Прыжок в длину с места.6. Обязательная техническая программа.7. Выполнение второго юношеского разряда. |
| Мои рекомендации на основе тренерского опыта 1. Бег 60 м2. Бег 1000 м – 1 юн. разряд по лёгкой атлетике3. Бег 3000 м – 1 юн. разряд по лёгкой атлетике4. Прыжок в высоту с места5. Прыжок в длину с места.6. Обязательная техническая программа.7. Выполнение третьего разряда по СО. |
| **Количество занятий в неделю, недельная нагрузка в часах** | Рекомендации ФССП-СО-2019 6 занятия в неделю.Всего 18 часов в неделю |
| Мои рекомендации на основе тренерского опыта С учётом добавленных утренних тренировок получается 8-9 занятий 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)Занятия спортом ежедневно и четыре раза в неделю добавляем утреннюю тренировку (кросс – 30 минут), т.е. в эти дни две тренировки в день.Всего до 20 часов в неделю. |
| **Организация занятий** | Рекомендации ФССП-СО-2019 Глава 5, пункт 10:Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки и участия в официальных спортивных соревнованиях с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), кроме основного тренера по виду спорта «спортивное ориентирование», допускается привлечение дополнительно второго тренера по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку. |
| Мои рекомендации на основе тренерского опыта 1. На тренировочном этапе начинаем уделять внимание развитию главного физического качества:- если это ориентирование бегом – бегу;- если ориентирование на лыжах – лыжам;- если ориентирование на велосипедах – велоподготовке.Для этого лучше всего иметь в спортшколе тренера по этому виду спорта, который занимается с вашими воспитанниками, но своим видом спорта.2. Если это невозможно, то спортсмен должен дополнительно посещать кроме вашей секции ещё и другую.3. Не надо бояться, что ребёнок увлечётся другим видом спорта и уйдёт туда. Главное найти человека, который будет предан спортивному ориентированию и вырастить подготовленного спортсмена.4. Ребёнок должен попробовать и знать изнутри близкие по проявлению физических способностей виды спорта и выбрать подходящее именно ему. Если он выберет спортивное ориентирование, то наша задача выполнена. |
| **Распределение нагрузки в течение года** | Рекомендации ФССП-СО-2019 Общее количество часов в год – 936.Это возможно только если учиться в специализированном спортивном классе где проводится не менее двух тренировок в день.Общее количество занятий в год – 312Распределение часов:- объём физической нагрузки 68-78%- объём теоретических занятий – 11-14%- контрольные занятия и соревнования – 3-4 %- медицинское обследование – 3-4%Всего: 936 часов |
| Мои рекомендации на основе тренерского опыта Без обучения в специализированном спортивном классе. Общее количество часов в год – до 700.Общее количество занятий в год – 600-640 (на сборах до трёх тренировок в день).Распределение часов:- объём физической нагрузки 89-92%- объём теоретических занятий – 1-2%- контрольные занятия и соревнования – 7-9 %- медицинское обследование – 1%Всего: до 700 часов  |
| **Соотношение ОФП и специальных занятий по ориентированию в годовом цикле** | Рекомендации ФССП-СО-2019 ОФП – 27-31%Занятия по спортивному ориентированию – 66-70%- специальная физическая подготовка – 20-23%- технико-тактическая подготовка – 18-21%- участие в соревнованиях -3-4%- теоретическая подготовка – 11-14%Всего: 936 часов |
| Мои рекомендации на основе тренерского опыта ОФП: – 83-87%Беговые виды спорта (лёгкая атлетика и т.п.)- 52-58%Другие виды спорта (плавание, лыжи и т.п.) – 42-48%Занятия по спортивному ориентированию – 13-17%- специальная физическая подготовка – 2-3%- технико-тактическая подготовка – 3-4%- участие в соревнованиях -7-9%- теоретическая подготовка – 1%Всего: до 700 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 2500 кмСредняя интенсивность за год – 10-12 мин/км |
| **Количество сборов в течение года по ОФП и СО** | Рекомендации ФССП-СО-2019 Смотри Приложение № 10 ФССП-СО-2019 До 140 дней в год. |
| Мои рекомендации на основе тренерского опыта1. Во время осенних каникул – сборы по месту жительства с проведением занятий ежедневно – до 14 дней.2. В зимние каникулы – сборы по лыжной подготовке и основам ориентирования на лыжах, желательно с выездом в лагерь для сплочения коллектива – до 21 дня.3. В весенние каникулы – сборы с выездом на юг и участием в массовых всероссийских соревнованиях – до 21 дня.4. В мае сборы до 14 дней в начале мая с участием во всероссийских соревнованиях5. В июне – сборы в полевом лагере с участием в соревнованиях – до 21 дня.6. 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 133 дней. |
| **Восстановительные мероприятия и медицинский контроль** | Рекомендации ФССП-СО-2019 3-4% по времени от 936 часов |
| Мои рекомендации на основе тренерского опыта Восстановительными мероприятиями являются занятия плаванием не менее двух раз в неделю с посещением сауны после некоторых из них.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 № 411-15 соревнований в год. |
| Мои рекомендации на основе тренерского опыта До 50 часов (40-50 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.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. С 11 лет наступает наиболее благоприятный период для развития скоростно-силовых качеств в физическом развитии детей. Поэтому необходимо переходить на профессиональные занятия лёгкой атлетикой, триатлоном или пятиборьем. Основное внимание уделяем технике бега на коротких и средних дистанциях.6. Сохранять одну «ударную» тренировку (продолжительностью 2-3 часа) в недельном цикле.7. 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.8. Девочки могут выполнять нагрузку на 25-35% меньше.9. Стараемся чтобы дети не пресытились и не потеряли интерес к ориентированию из-за больших нагрузок в этом виде спорта. Поэтому ориентированием занимаемся усиленно только на сборах 2-3 раза в год (в день по 2 тренировки ориентированием).10. Большое значение для хорошего результата на всероссийских и международных соревнованиях имеет качественная подготовка за 2-3 месяца до старта на похожей местности. Поэтому для подведения к важному старту составляется план проведения сборов и участия в соревнованиях по ориентированию на 2-3 месяца. Перед этим в осенне-зимний период достаточно заниматься повышением скоростно-силовых качеств и выносливости другими видами спорта – основной, это лёгкая атлетика. Можно использовать триатлон, пятиборье, лыжные гонки, плавание, велосипедные гонки. Научно доказано, что корреляция между результатом в беге на 5 и 10 км и результатами в спортивном ориентировании – 0,9, т.е. зависимость почти прямая.11. Дальнейшее увеличение нагрузки идёт за счёт объёма выполняемой беговой работы в километрах и, главное, за счёт повышения интенсивности. Объём работы выполняемый в часах для спортсмена, который учится в обычной школе, почти предельный. |