Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Олимп»
имени полного кавалера ордена Славы Алдошина Павла Петровича»
(МБУ ДО СШОР «Олимп»)

П Р И К А З

19.08.2026 **№ 01-05/110 од**

Об утверждении и введении в действие дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта

В целях реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта по видам спорта, культивируемым в учреждении: дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказами Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта «дзюдо», «лыжные гонки», «плавание», «спортивное ориентирование», «всестилевое каратэ», примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта, зарегистрированными Минюстом России 07.04.2026, 29.04.2026, 23.07.2026, на основании протокола педагогического совета МБУ ДО СШОР «Олимп» от 19.08.2026 № 5 и Устава МБУ ДО СШОР «Олимп»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить и ввести в действие с 01.09.2026 дополнительные образовательные программы спортивной подготовки в новой редакции:

1.1. По виду спорта «дзюдо» — в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утверждённым приказом Минспорта России от 14.08.2025 № 655 (зарегистрирован Минюстом России 22.09.2025, регистрационный № 83600), и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (приложение № 1).

1.2. По виду спорта «лыжные гонки» — в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утверждённым приказом Минспорта России от 14.08.2025 № 657 (зарегистрирован Минюстом России 22.09.2025, регистрационный № 83602), и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (приложение № 2).

1.3. По виду спорта «плавание» — в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утверждённым приказом Минспорта России от 14.08.2025 № 656 (зарегистрирован Минюстом России 22.09.2025, регистрационный № 83601), и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (приложение № 3).

1.4. По виду спорта «спортивное ориентирование» — в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утверждённым приказом Минспорта России от 14.08.2025 № 658 (зарегистрирован Минюстом России 22.09.2025, регистрационный № 83603), и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» (приложение № 4).

2. Утвердить и ввести в действие с 01.09.2026 дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» — в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ», утверждённым приказом Минспорта России от 14.08.2025 № 659 (зарегистрирован Минюстом России 22.09.2025, регистрационный № 83604), и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» (приложение № 5).

3. Утвердить и ввести в действие с 01.09.2026 дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта:

3.1. По виду спорта «дзюдо» (приложение № 6).

3.2. По виду спорта «лыжные гонки» (приложение № 7).

3.3. По виду спорта «плавание» (приложение № 8)

4. Считать утратившими силу с 31.08.2026:

4.1. Дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утверждённую приказом МБУ ДО СШОР «Олимп» от 02.06.2023 № 01-05/88 од.

4.2. Дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утверждённую приказом МБУ ДО СШОР «Олимп» от 02.06.2023 № 01-05/88 од

4.3. Дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утверждённую приказом МБУ ДО СШОР «Олимп» от 02.06.2023 № 01-05/88 од.

4.4. Дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утверждённую приказом МБУ ДО СШОР «Олимп» от 02.06.2023 № 01-05/88 од

4.5. Дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта по видам спорта «дзюдо», «лыжные гонки», утверждённые приказами МБУ ДО СШОР «Олимп» от 07.06.2024 № 01-05/102 од, от 30.09.2025 № 01-05/125од

5. Заместителю директора Бледновой Тамаре Митрофановне:

5.1. Обеспечить ознакомление тренеров-преподавателей с утверждёнными программами в срок до 28.08.2026.

5.2. Обеспечить подготовку проекта плана комплектования МБУ ДО СШОР «Олимп» на 2026–2027 учебный год с учётом утверждённых настоящим приказом программ и представить его на утверждение в срок до 28.08.2026.

5.3. Организовать получение согласий законных представителей обучающихся на переход на обучение по программам в новой редакции в срок до 31.08.2026.

6. Инструкторам-методистам Кияшко Оксане Владимировне, Сагадиевой Полине Викторовне, Токаревой Евгении Сергеевне:

6.1. Обеспечить хранение утверждённых программ в установленном порядке.

6.2. Обеспечить размещение информации об утверждённых программах на официальном сайте МБУ ДО СШОР «Олимп» в срок до 05.09.2026.

7. Тренерам-преподавателям:

7.1. Осуществлять реализацию утверждённых программ с 01.09.2026.

7.2. Разработать годовые учебно-тренировочные планы на 2026–2027 учебный год в соответствии с утверждёнными программами и предоставить их на утверждение в срок до 05.09.2026.

8. Контроль исполнения оставляю за собой.

Директор И. Ф. Полютов

Приложение № 4
к приказу от 19.08.2026 № 01-05/110 од

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Олимп»
имени полного кавалера ордена Славы Алдошина Павла Петровича»
(МБУ ДО СШОР «Олимп»)

Рассмотрена и согласована на
заседании педагогического совета
« 19 » августа 2026 года
протокол № 5

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта «спортивное ориентирование»

Сроки реализации программы:
на этапе начальной подготовки – 3 года;
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Составители программы:
Инструктор-методист
Токарева Евгения Сергеевна
Старший тренер отделения
Токарев Вадим Михайлович

Зеленогорск

Оглавление

1. **Общие положения**……..……... 4

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)……..... 4

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки… 5

2. **Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**…….. 6

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки……..... 9

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 10

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……..…….. 11

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки……..…..... 15

2.5. Календарный план воспитательной работы……..... 16

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним…….…….. 20

2.7. Планы инструкторской и судейской практики…….…….. 23

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств……..……..….. 26

3. Система контроля…….…….. 28

3.1. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки …….…. 28

3.2 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки……. 29

3.3 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях…… 33

4. **Рабочая программа по виду спорта**……. 34

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на каждый этап спортивной подготовки……..... 35

4.1.1. Этап начальной подготовки…….…….…. 35

4.1.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)……. 38

4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства……. 47

4.1.4. Этап высшего спортивного мастерства……..... 53

4.2. Учебно-тематический план……..... 57

4.3. Примерный годовой учебно-тренировочный план……. 64

5. **Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**…….…… 65

6. **Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**…….. 71

6.1. Материально-технические условия реализации Программы…… 71
6.2. Кадровые условия реализации Программы…… 79
7. **Информационно-методические условия реализации Программы**…… 79

1. Общие положения

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке кроссовые и лыжные дисциплины, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденным приказом Минспорта России от 05.11.2025 № 903 (далее – ФССП).

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «спортивное ориентирование»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
кросс - спринт	083	001	1	8	1	1	Я
кросс - классика	083	002	1	8	1	1	Я
кросс - классика - общий старт	083	010	1	8	1	1	Я
кросс - лонг	083	003	1	8	1	1	Я
кросс - марафон	083	004	1	8	1	1	Л
кросс - многодневный	083	005	1	8	1	1	Я
кросс - эстафета - 2 человека	083	006	1	8	1	1	Я
кросс - эстафета - 3 человека	083	007	1	8	1	1	Я
кросс - эстафета - 4 человека	083	008	1	8	1	1	Я
кросс - спринт - общий старт	083	009	1	8	1	1	Я
кросс - лонг - общий старт	083	011	1	8	1	1	Я
кросс - выбор	083	012	1	8	1	1	Я
лыжная гонка - спринт	083	013	3	8	1	1	Я
лыжная гонка - классика	083	014	3	8	1	1	Я
лыжная гонка - классика - общий старт	083	029	3	8	1	1	Я
лыжная гонка - лонг	083	015	3	8	1	1	Я
лыжная гонка- марафон	083	016	3	8	1	1	Л
лыжная гонка- многодневная	083	017	3	8	1	1	Я
лыжная гонка - эстафета - 2 человека	083	030	3	8	1	1	Л
лыжная гонка - эстафета - 3 человека	083	018	3	8	1	1	Я
лыжная гонка - лонг - общий старт	083	019	3	8	1	1	Я
лыжная гонка - маркированная трасса	083	020	3	8	1	1	Я
лыжная гонка - эстафета - маркированная трасса - 3 человека	083	021	3	8	1	1	Я
лыжная гонка - комбинация	083	022	3	8	1	1	Я

Программа разработана МБУ ДО СШОР «Олимп» (далее - Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденной приказом Минспорта России от 10.06.2026 № 490, а также следующих нормативных правовых актов:

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

– Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

– Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

– Приказ Минздрава России от 19.05.2026 г. № 484н «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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 года № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки (далее – НП);

2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее –УТ);

3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);

4) этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

1.2 **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 по спортивному ориентированию.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивное ориентирование»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивное ориентирование»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств; освоение основ техники и тактики по виду спорта «спортивное ориентирование»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

2) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивное ориентирование»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивное ориентирование»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивное ориентирование»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники активно передвигаясь (бегом, на лыжах, на велосипеде и т.д.), при помощи спортивной карты и компаса должны пройти маршрут, спланированный на местности и отмеченный контрольными пунктами.

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.

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

Соревнования по спортивному ориентированию – серьезное испытание силы, быстроты, выносливости и волевых качеств спортсменов, способности продуктивно мыслить и принимать решения на фоне развивающегося утомления. Сущность соревнований состоит в выявлении спортсменов, умеющих быстрее всех, используя карту и компас, преодолеть определенный маршрут на 3 незнакомой местности через фиксированные на карте и местности контрольные пункты (КП).

Летом дистанции спортивного ориентирования преодолеваются бегом или на велосипеде, зимой – на лыжах. Поэтому подготовленность спортсмена-ориентировщика – понятие чрезвычайно сложное, и связано это со сложностью соревновательной деятельности и самого процесса ориентирования, сочетающего высокую скорость передвижения 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.

Соревнования по спортивному ориентированию можно классифицировать по времени года – на летние и зимние; по способу передвижения – бегом, на лыжах, велосипеде, по форме проведения – личные, командные, лично-командные, официальные, массовые, открытые и для ограниченного контингента участников; по виду программы – соревнования в заданном направлении, соревнования на маркированной трассе и ориентирование по выбору. Существуют также индивидуальное, парковое, марафонское, в ночных условиях, эстафетное ориентирование.

Соревнуясь в ориентировании на местности, спортсмен преодолевает многокилометровые расстояния бегом, или на лыжах, постоянно при этом определяет свое местонахождение, сверяя местность с картой, выбирает направление движения и проверяет правильность реализации плана, используя компас, оценивает расстояния по карте и стремится точно их измерить на трассе. Основную задачу – выбрать оптимальный путь движения и эффективно реализовать его - ориентировщик старается выполнить не только максимально точно, но и с наименьшими затратами времени.

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, лыжными гонками. Однако есть и принципиальные отличия. Это – выраженная неравномерность передвижения – от быстрых ускорений до полных остановок. Но, пожалуй, наиболее существенной особенностью передвижения в ориентировании на местности следует считать то, что он является только вспомогательным средством, а не смыслом соревнований, как в легкой атлетике и других циклических видах спорта.

Физическая подготовка спортсмена – это процесс воспитания физических качеств - выносливости, силы, скорости, ловкости, гибкости, координационных способностей. В спортивном ориентировании, как и в других видах спорта, различают общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка (ОФП) ориентировщика ставит своей целью всестороннее развитие спортсмена. Средствами ее служат самые разнообразные физические упражнения: кроссовый бег, гимнастика, упражнения на гибкость, координацию, с отягощениями и без них, спортивные игры, плавание, лыжные гонки, гребля и др. Задачи специальной физической подготовки (СФП) в спортивном ориентировании заключаются в совершенствовании физических качеств, наиболее характерных для этого вида спорта: специальной и силовой выносливости, координационных способностей. Средствами СФП являются: бег на тренировочных и соревновательных трассах с ориентированием, легкоатлетические кроссы, беговые и специально-подготовительные упражнения, направленные на избирательное развитие функциональных систем и групп мышц, участвующих в проявлении выносливости, силы, быстроты, ловкости.

Показатели технического мастерства ориентировщика связаны со специализированной техникой ориентирования. Техническое мастерство спортсмена-ориентировщика – это владение теми приемами, которые используются для решения задач ориентирования в процессе соревновательной деятельности.

Тактика ориентирования – это совокупность рациональных действий спортсмена, направленных на достижение хороших результатов в соревнованиях. Тактически правильно мыслить и действовать – значит решать задачи ориентирования в кратчайший срок, с наименьшей затратой сил и с учетом меняющейся обстановки в соревнованиях.

Психологическая подготовка в ориентировании имеет важное значение в достижении высокого результата. Ориентировщик должен уметь приспосабливаться к возникающей в процессе соревнований стрессовой ситуации так, чтобы достичь наилучшего результата, с учетом уровня физической и технико-тактической готовности.

Значение психологических показателей в ориентировании очевидно, ведь ошибки зачастую допускаются в ситуациях, которые спортсмену вполне по силам контролировать.

В психологической подготовке спортсмена-ориентировщика уделяют развитию таких психических качеств как память, мышление, внимание.

Основными техническими средствами в соревновательной деятельности по спортивному ориентированию являются спортивная карта и спортивный компас.

Спортивная карта – это крупномасштабная специальная карта, предназначенная для спортивного ориентирования и выполненная в условных знаках, специальное содержание которой составляет показ проходимости местности и информативность изображения объектов. Это подробнейшее описание местности, на которой предполагается провести соревнования. С помощью карты начальник дистанции планирует трассы, оборудует их на местности. Точная, объективная и информативная карта, выполненная по стандартизированным рекомендациям и легко читаемая на бегу, - основа для технически совершенной дистанции, залог обеспечения спортивной справедливости. Все спортивные карты должны оформляться в условных знаках и обладать определенными качествами: точность, информативность, объективность, читаемость и полнота содержания.

У спортивной карты можно выделить две функции. Первая – справочная. Карта дает понятие о местности соревнований и показывает предлагаемую дистанцию. А вторая – оперативная. Здесь карта – инструмент, с помощью которого спортсмен реализует предлагаемую дистанцию.

Современные спортивные карты по подробности и точности не имеют аналогов ни в военной, ни в туристической, ни в какой-либо другой практике.

Спортивный компас – это прибор, указывающий направление географического или магнитного меридиана. С помощью компаса определяют направление пути и направление на ориентиры. В спортивном ориентировании используют только магнитные жидкостные компаса.

Эффективное использование ориентировщиком многочисленного арсенала умений, навыков, тактических и технических приемов в сочетании с интенсивной творческой и умственной деятельностью, которая сопровождается большим эмоционально-волевым напряжением, является основой успешной соревновательной деятельности. Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

В силу специфики спортивного ориентирования организация оздоровительно-спортивных лагерей и учебно-тренировочных сборов является обязательной и играет большую роль в подготовке юных ориентировщиков.

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением спортсмена. Поэтому данное положение обуславливает проведение ряда практических занятий в учебном классе, который должен быть специально оборудован.

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек.

Соревновательная деятельность в спортивном ориентировании весьма интенсивна, и сильнейшие спортсмены стартуют на соревнованиях в течение года 50-60 раз.

Соревнования в детских спортивных школах должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2.

Таблица 2.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку лет	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации	5	10	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

– возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

– объемов недельной тренировочной нагрузки;

– выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

– спортивных результатов;

– возраста обучающегося;

– наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта»

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем Программы указан в таблице 3.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Организация тренировочного процесса имеет принципиальное значение для общей эффективности подготовки как отдельных спортсменов, так и всей группы в целом.

Основными формами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

– групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий;

– групповые и индивидуальные тренировочные занятия по выполнению комплексной нагрузки с картой реальной местности;

– групповые и индивидуальные тренировочные занятия по выполнению преимущественно технической нагрузки на искусственных полигонах;

– групповые и индивидуальные теоретические занятия в классе по совершенствованию технических навыков и проведению анализа эффективности технических действий по результатам соревнований;

– самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

– групповые занятия по тестированию разных параметров подготовки (контрольно - тренировочные занятия;

– тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);

– спортивные соревнования;

– контрольные мероприятия;

– инструкторская и судейская практики;

– медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий,

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблице 4.

	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	

2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

– соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивное ориентирование»;

– наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

– соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	2	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	1	2	2	4	4

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Красноярского края и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Примерный годовой учебно-тренировочный план приведен в пункте 4.3

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Спортивный год начинается 1 сентября. Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (не менее 39 недель в условиях школы и не более 13 недель работы по индивидуальным планам спортсменов в период их активного отдыха, тренировочных

мероприятиях и спортивно-оздоровительных лагерей), который разрабатывается и утверждается ежегодно до начала спортивного года.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

– перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

– ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

– ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

– ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательная работа направлена на:

– воспитание патриотических качеств спортсменов - воспитать полезного обществу гражданина патриота своей Родины.

– воспитание трудолюбия является основным стержнем воспитательной работы. Нужно показывать спортсменам, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Можно рассказать о тренировке лучших представителей «своего» вида спорта, о сильнейших спортсменах. Примером трудолюбия может служить тренировка с выдающимися спортсменами.

– воспитание дисциплинированности проявляется в посещении занятий, соблюдении тренировочного режима, строгом и точном выполнении определенных правил и указаний тренера.

– воспитание моральных качеств, чему служат личный пример тренера, убеждение, целенаправленная постановка задач, поощрение и наказание, а также внешний вид тренера, который должен быть безукоризненным. Аккуратная и красивая спортивная форма, элегантный вид повседневной одежды невольно заставляют учеников обратить особое внимание на свой внешний вид. Чем шире кругозор тренера, чем выше его специальные и общие знания.

– поощрение – главное условие в применении поощрения - своевременность. Запоздавшее поощрение создает у спортсмена впечатление, что его успехи безразличны тренеру и окружающим.

– наказание – это эффективный метод наказания требует очень внимательного и вдумчивого отношения. Наказание должно быть справедливым и своевременным.

– волевыми качествами считаются смелость и решительность. Воля спортсмена развивается и укрепляется в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера (постановки усложняющихся задач).

– упорство в современной тренировке, основано на применение высоких и интенсивных нагрузок. «Умение терпеть» вырабатывается при искусственном наращивание усилий по мере наступления утомления;

Особое место в воспитательной работе со спортсменами должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступлений, поведения и высказываний воспитанника, тренер может сделать вывод, насколько у него выражены волевые качества. Так как именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и уровень психологической подготовленности спортсмена и его личностные качества.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 6.

Таблица 6

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 «спортивное ориентирование» 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	В течение года
12.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;	В течение года

		- формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - проведение бесед, акций по здоровом образе жизни, о спортивном режиме, о вреде табакокурения, алкоголизма и наркозависимости; - Конкурс рисунков на темы: «Спорт против наркотиков», «Здоровый образ жизни-наш образ жизни» - акция «Физическая культура и спорт – Альтернатива пагубным привычкам»	В течение года
2.2.	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 и иммунитета	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида	- Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися; - Конкурс рисунков ко Дню Победы - День Победы: акции «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка», «Окна Победы», беседы, конкурсы. - Мероприятия, посвящённые Дню Героя России	В течение года

	спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	**Участие в:** - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, посвященных Дню победы, Дню Защитника отечества и др.	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - развитие изобретательности и логического мышления - развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; - развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях). - развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	В течение года
5.	**Нравственное воспитание**		
5.1.	Нравственное воспитание	- Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий - Проведение бесед с обучающимися,	В течение года

		направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.)

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним направлены на решение следующих задач:

1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;

2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

3) раскрытие перед обучающимися возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

4) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

5) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) повышение у обучающихся ценностей здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу их достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с обучающимися занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга обучающихся имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга;
- 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 вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный 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.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 7.

Таблица 7

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	Теоретические занятия «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике;

	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	1 раз в год	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у обучающихся устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена.
	Веселые старты в честь Международного дня чистого спорта	1 раз в год	
	Конкурс рисунков «Мы за чистый спорт»	Июнь	
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике. На этапе спортивной специализации обучающиеся в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязаны иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	раз в год	

	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике. Актуализация сведений у спортсменов об 11 видах нарушений антидопинговых правил. Организация процедуры допинг-контроля. Порядок действий спорт мена во время проведения процедуры допинг контроля
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

На тренировочном этапе деятельность обучающихся по формированию инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований. Для судейской практики необходимо изучить обязанности и права участников соревнований, обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, на финише, контролеров и инспектора соревнований.

Познакомиться с правилами оформления места старта, финиша, зоны передачи эстафеты, установки контрольных пунктов на местности.

Для инструкторской практики необходимо научиться самостоятельно составлять комплекс упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей

тренировочного занятия, а также разминки перед соревнованиями. Сюда же входят планы - конспекты учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке, к примеру, для групп начальной подготовки и тренировочных групп 1-2 года.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы по виду спорта «спортивное ориентирование»:

- уметь составлять комплекс упражнений подготовительной, основной и заключительной частей тренировочного занятия;
- уметь проводить подготовительную и заключительную часть тренировки;
- уметь проводить разминку перед соревнованиями.

Для получения звания судьи по спорту обучающиеся должны освоить следующие навыки:

- уметь оформлять места старта, финиша, зоны передачи эстафеты;
- участвовать в судействе школьных соревнований в должности судьи старта, финиша.
- уметь судить соревнования в должности заместителя главного секретаря.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства для совершенствования инструкторских навыков продуктивным может быть составление рабочих тренировочных планов и конспектов учебно-тренировочных занятий для групп тренировочного этапа.

Планы судейской практики на этих этапах подготовки могут включать подготовку положения о конкретных соревнованиях, участие в судействе по основным обязанностям членов судейской коллегии на муниципальных или региональных соревнованиях.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь составить конспект и провести занятие в группе.
- Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
- Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- Уметь составить положение для проведения первенства школы по спортивному ориентированию;
- Уметь разрабатывать техническую информацию и символьные легенды контрольных пунктов;
- Участвовать в судействе соревнований муниципального или регионального уровня по основным обязанностям членов судейской коллегии на муниципальных или региональных соревнованиях;
- Подготавливать инвентарь и оборудование для соревновательных трасс
- Выпускник спортивной школы должен получить категорию «Судья по спорту».

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 8.

Таблица 8

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной	Инструкторская практика:		
	Теоретические	В течение	Научить обучающихся начальным

специализации)	занятия	года	знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «Юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе муниципальных и региональных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Этап начальной подготовки и тренировочный этап (до 2-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем:

- чередованием тренировочных дней и дней отдыха;
- постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е.

- рациональное построение тренировки и соответствие её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена;
- необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для ТГ 1 и 2 годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена. Применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные

показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 9.

Таблица 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования	раз в 6 месяцев
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года

	Применение гигиенических средств	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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» СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

3. Система контроля

3.1. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции

регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спортивное ориентирование» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 10, 11, 12, 13:

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			20	15	20	15
2.2.	Поднимание	количество	не менее		не менее	

	туловища из положения лежа на спине	раз	21	18	27	24

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивное ориентирование»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,41	6,12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименование слово «кросс»				
2.1.	Бег 3000 м с высокого старта	мин, с	не более	
			16,35	19,30
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименование слово «лыжная гонка»				
3.1.	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более	
			29,30	-
3.2.	Лыжная гонка (свободный стиль) 3 км	мин, с	не более	
			-	20,30
3.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			25	20
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
4.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивное ориентирование»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,00	9,55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	количество раз	не менее	не менее
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименование слово «лыжная гонка»				
2.1.	Лыжная гонка (свободный стиль) 10 км	мин, с	не более	
			37,50	-
2.2.	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более	
			-	24,30
3.Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименование слово «кросс»				
3.1	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			14,10	16,40
5. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивное ориентирование»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,45
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,20	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	количество раз	не менее	не менее
			51	45
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименование слово «лыжная гонка»				
2.1.	Лыжная гонка (свободный стиль) 10 км	мин, с	не более	
			35,00	-
2.2.	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более	
			-	19,40
3.Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименование слово «кросс»				
3.1	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16,10
3.2	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22,00	-
4. Уровень спортивной квалификации				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

3.3. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие **требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:**

1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивное ориентирование»;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивное ориентирование»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивное ориентирование» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивное ориентирование»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивное ориентирование»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не нарушать их;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

4. Рабочая программа по виду спорта

Эффективность учебно-тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов учебно-тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Основной формой организации учебно-тренировочного процесса является учебно-тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими требованиями тренировочного процесса.

К занятиям предъявляются следующие требования:

1. При проведении любого учебно-тренировочного занятия необходимо соблюдать общий принцип его построения – разминочная, основная и заключительная части.

2. Воздействие учебно-тренировочного занятия должно быть разносторонним – воспитательным, оздоровительным и специально-подготовительным, преследовать решение не только развивающих задач, но и образовательных.

3. Содержание отдельного учебно-тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

4. В процессе учебно-тренировочных занятий методически целесообразно чередовать разные средства и методы обучения и совершенствования, с постепенным усложнением тренировочных задач, с соблюдением адаптационных процессов организма, что должно сопровождаться положительной динамикой разных сторон подготовленности.

5. Каждое отдельное учебно-тренировочное занятие должно быть гармонично и неразрывно связано с предшествующими и последующими занятиями.

6. Большая часть учебно-тренировочных занятий должна иметь комплексный характер, направленный на совершенствование специальной подготовки в сочетании с техникой ориентирования.

В соответствии с основной направленностью каждого этапа спортивной подготовки определяются задачи, цели и методы воздействий и соревновательных режимов.

Исходя из цели, занятия ориентировщиков могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель *учебных занятий* сводится к усвоению нового материала. На *тренировочных занятиях* идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия направлены на повышение эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. *Контрольные* занятия обычно применяются в конце
прохождения определенного раздела программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной тренировочной работы, успехи и отставание отдельных спортсменов и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности. *Соревновательные занятия* проводятся в форме неофициальных соревнований. Они особенно полезны и необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью удается формировать соревновательный опыт.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей спортсменов. В зависимости от перечисленных факторов и этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При *групповой форме* проведения занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменам при выполнении упражнений.

При *индивидуальной форме* спортсмены получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При *фронтальной форме* группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство и индивидуальный подход к каждому спортсмену.

Одной из форм тренировочного процесса являются *самостоятельные занятия*: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых – специальная физическая, техническая, тактическая подготовка.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на каждый этап спортивной подготовки

4.1.1. Этап начальной подготовки

Этап начальной подготовки предусматривает, прежде всего, развитие интереса у детей к ориентированию на местности. Изучаются правила соревнований, условные

знаки спортивных карт в летнем и зимнем исполнении, проходит стадия начального обучения технике и тактике ориентирования на местности, а также развитие физических качеств, преимущественно быстроты и ловкости.

Здесь же начинается обучение технике лыжного хода, которая формируется в начале занятий и в дальнейшем с большим трудом подвергается корректировке. Также формируется способность и желание ориентироваться на местности с помощью карты индивидуально.

Теоретическая подготовка

Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования.

Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

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

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Топография, условные знаки. Спортивная карта.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.

Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП), Восприятие и

проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

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, направленных 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.

Строений 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.

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

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.

Тактическая подготовка

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.

Соревновательная подготовка

Участие в течении года: для групп 1 года обучения в 2-х соревнованиях по ОФП и 1-2 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе; для группы 2 (3) года обучения в 2-х соревнованиях по ОФП и 2-3 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

4.1.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) посвящен базовой физической и технико-тактической подготовке, где закладывается фундаментальная основа техники и тактики, формируется способность соревновательной практики. Происходит становление индивидуальной техники лыжных ходов для движения по лыжням разных классов, формируются необходимые в этом виде спорта чувства расстояния, направления, ориентации в пространстве, развивается специализированная «память карты».

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.

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

В большинстве циклических видов спорта, в том числе и 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.

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок

Зона энергообразования	Интенсивность нагрузки	ЧСС, уд/мин	La, мМоль/л	Длительность работы
I. Аэробная (общая выносливость)	Низкая	До 130	2	Несколько часов

II. Пороговая зона	Средняя	131-175	3-4	1-2 ч
III. Аэробноанаэробная	Высокая	176-189	До 10	До 10 мин
IV. Анаэробная гликолитическая (скоростная выносливость)	Субмакси-мальная	190-200	10-11	От 15 с до 3 мин
V. Анаэробная - алактатная (скоростно-силовые качества)	Максимальная	Макси-мальная	12 и более	До 10 с

Теоретическая подготовка

Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.

Этапы развития ориентирования в России и в своем регионе. Люди, внесшие значительный вклад в издание карт, проведение соревнований. Традиции своего коллектива.

Итоги выступления российских ориентировщиков на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития ориентирования. Международная федерация спортивного ориентирования.

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.

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.

Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию.

Планирование спортивной тренировки.

Планирование тренировочного процесса в ориентировании. Перспективное, текущее и оперативное планирование.

Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание.

Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполнения тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл.

Основы техники и тактики ориентирования.

Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.

Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.

Технические приемы и способы ориентирования. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах.

Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

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. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

Общая физическая подготовка

Значительное место в учебно-тренировочном процессе отводится физической подготовке. Из всего разнообразия физических упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности.

Всесторонняя физическая подготовка является основой для достижений стабильных результатов в спортивном ориентировании.

Средствами общей физической подготовки на всех этапах, служат общие развивающие упражнения и элементы движения из других видов спорта – легкой атлетики, лыжных гонок, гимнастики.

К числу общих развивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общих развивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

1. Совершенствование бега. Тактика борьбы с соперниками иногда заставляет бежать и медленно, и намного быстрее средней скорости движения по дистанции, а на финишных отрезках бежать предельно быстро. Ориентировщику нужно иметь хорошие результаты как в беге на средние, так и на короткие дистанции, иначе необходимость ускорения на каком-то участке дистанции сразу «выбьет из колеи», качество ориентирования резко ухудшится. Изменение скорости движения. Ходьба и бег на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, приставными и скрестным шагом. Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, поворотами и вращениями туловища. Пробегание отрезков 60-80 м. по прямой линии. Стопы ставятся на линии и параллельно ей. Бег через предметы. Прыжки с ноги на ногу. Бег под уклон. В бегание на гору небольшой крутизны. Бег с высокого старта.

2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных исходных положениях. Упражнения для ног: поднимание на носки, сгибание ног в коленях, тазобедренных суставах; приседания; отведение и приставление ноги; махи в лицевой и боковой плоскостях; выпады с пружинистым покачиванием; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки с одной и двух ног вперед, вверх, в стороны. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища; поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; принятие положения сидя из положения лежа на спине.

3. Комплекс гимнастики. Упражнения без предметов и с предметами. Упражнения на гимнастической стойке.

4. Упражнения с различными предметами: скакалками, набивными мячами, гантелями, штангой. Силовой комплекс ориентировщика.

5. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег по пересеченной местности. Интервальный и переменный бег. Фартлек- игра скоростей.

6. Лыжный спорт. Навыки горнолыжных спусков.
7. Спортивные и подвижные игры.
8. Длительные кросс - походы по пересеченной местности.

Специальная физическая подготовка

Главное в физической подготовке ориентировщика – способность быстро пробегать большие расстояния по пересеченной местности. Для этого требуется: развить выносливость; отработать технику бега в кроссе или на лыжах; развить прыгучесть, силу, гибкость; привыкнуть к бегу в сложных условиях - по мягкому грунту, песку, болоту, каменистым россыпям, рыхлому снегу, подъемам и спускам, труднопроходимым, заросшим растительностью участкам. Немаловажное значение для ориентирования имеют сила, скорость, гибкость и ловкость.

Необходимо продолжать дальнейшую работу по постановке техники «гладкого бега», включить в подготовку упражнения на развитие быстроты - бег с высокого и низкого старта на дистанции 30,60,100,200 метров; челночный бег; бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра; бег семенящий, прыжковый; бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с оббеганием препятствий; бег с переменной скоростью и повторный бег; бег боком и спиной вперед; упражнения со скакалкой; бег через барьеры различной высоты; различные игры, выполняемые в быстром темпе.

При беге по лесному грунту техника бега несколько меняется, бегуну приходиться осторожнее ставить ногу на грунт. Поэтому необходимо использовать для тренировок, как стадионы, так и пересеченную местность. Применять упражнения на развитие ловкости: ходьба по гимнастической скамейке; прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног; спрыгивание вниз с возвышения; упражнения на равновесие; слалом между деревьями; переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

Для развития гибкости применяется ходьба с выпадами, скрестным шагом; пружинящие приседания в положении выпада, «полушпагата»; маховые движения руками и ногами в различной плоскости; пружинящие наклоны туловища; круговые движения туловищем. Парные упражнения с сопротивлением, на гибкость, растяжения и подвижность суставов.

Упражнения для развития скоростной выносливости. Повышение уровня выносливости - процесс длительный и кропотливый, это процесс перестройки всех систем организма. Длительный бег или ходьба на лыжах в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе по заболоченной местности (также бег с картой) должны чередоваться с отдыхом.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на двух ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами; эстафеты с переноской тяжести; упражнения на гимнастической стойке; упражнения со штангой.

Очень важный вопрос ставится в спортивном ориентировании о принятии решения. «Принятие решения» может быть определено как процессы мышления и деятельности, завершающей стадией которых является выбор модели поведения – решение должно приниматься каждый раз, когда ситуация неопределенна. Спортсмен должен выбрать оптимальный вариант действий в максимально короткий период времени, а также выполнить это действие максимально быстро и точно. Игровой метод ориентирования или упражнение «эллипс» в движении позволяет наиболее продуктивно

развивать познавательные процессы. В игровом методе варьирование различных форм дает возможность успешно решить задачи в освоении материала при условиях усталости. В какой бы форме и объеме не выражалось упражнение, оно всегда привлекает и радует учащихся.

На данном этапе подготовки происходит углубленное изучение и совершенствование техники лыжных ходов, 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). В подготовительный период включают в подготовку имитацию и роллеры.

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов в УТГ-1 в смешанном режиме

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

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков в УТГ-2 в смешанном режиме

Показатель подготовки	Подготовительный период			Зимний соревновательный период			Подготовительный период		Летний соревновательный период				Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Тренир. дней	18	17	17	16	16	18	18	18	17	18	18	17	**208**
Тренировок	**18**	**17**	**18**	**26**	**20**	**20**	**20**	**24**	**22**	**24**	**26**	**18**	**253**
Бег, км	88	90	31	24	24	24	94	117	77	63	47	51	**730**

I зона													
II зона	22	28	15	10	10	10	58	64	68	70	76	54	**485**
III зона	6	8	4	6	6	б	8	10	14	16	18	8	**110**
IV зона	2	20	-	-	-	-	3	5	7	7	5	3	**34**
СБУ, км	2	2	-	-	-	-	2	4	4	4	4	4	**26**
Всего	**120**	**130**	**50**	**40**	**40**	**40**	**165**	**200**	**170**	**160**	**150**	**120**	**1385**
Лыжи, км I зона	-	-	72	42	39	24							**177**
II зона	-	-	20	80	60	30							**190**
III зона	-	-	10	12	16	16							**54**
IV зона	-	-	3	6	5								**14**
Всего	**-**	**-**	**105**	**140**	**120**	**70**							**435**
Общий объем, км	**120**	**130**	**155**	**180**	**160**	**110**	**165**	**200**	**170**	**160**	**150**	**120**	**1820**

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов в УТГ-3 в смешанном режиме

Показатель подготовки	Подготовитель-ный период			Зимний соревнователь-ный период			Подготовительный период		Летний соревновательный период				Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Тренир. дней	17	19	19	25	22	16	23	24	22	18	18	17	**240**
Тренировок	**17**	**19**	**22**	**28**	**24**	**16**	**28**	**26**	**24**	**20**	**19**	**19**	**262**
Бег, км I зона	90	95	50	23	19	19	100	120	80	60	60	80	**806**
II зона	60	70	15	20	23	15	60	95	115	108	85	50	**716**
III зона	14	18	5	7	8	6	12	23	25	30	32	22	**202**
IV зона	4	5	-	-	-	-	6	8	5	8	9	4	**49**
СБУ, км	2	2	-	-	-	-	2	4	5	4	4	4	**27**
Всего	**170**	**190**	**70**	**50**	**50**	**40**	**190**	**250**	**230**	**210**	**190**	**160**	**1800**
Лыжи, км I зона	-	-	90	90	70	50							**300**
II зона	-	-	50	85	85	26							**246**
III зона	-	-	15	17	19	12							**63**
IV зона	-	-	5	8	6	2							**21**
Всего	**-**	**-**	**160**	**200**	**180**	**90**							**630**
Общий объем, км	**170**	**190**	**230**	**250**	**230**	**130**							**2430**

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов в УТГ-4 в смешанном режиме

Показатель подготовки	Подготовительный период			Зимний соревновательный период			Подготовительный период		Летний соревновательный период				Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Тренир. дней	19	21	23	26	24	18	24	26	24	20	20	19	**264**
Тренировок	**19**	**23**	**25**	**30**	**28**	**18**	**26**	**29**	**26**	**22**	**22**	**20**	**288**
Бег, км I зона	94	59	34	22	21	18	116	159	121	58	74	85	**860**
II зона	80	90	30	20	20	10	80	120	140	150	1 10	60	**910**
III зона	16	20	6	8	10	2	14	26	28	34	36	24	**224**
IV зона	7	9	-	-	-	-	8	1 1	6	14	16	7	**78**
СБУ, км	3	2	-	-	-	-	2	4	5	4	4	4	**28**
Всего	**200**	**180**	**70**	**50**	**50**	**30**	**220**	**320**	**300**	**260**	**240**	**180**	**2100**
Лыжи, км I зона	-	30	80	100	86	42	-	-	-	-	-	-	**338**
II зона	-	30	110	115	100	28	-	-	-	-	-	-	**383**
III зона	-	-	12	23	25	26	-	-	-	-	-	-	**86**
IV зона	-	-	8	12	9	4	-	-	-	-	-	-	**33**
Всего	**-**	**60**	**210**	**250**	**220**	**100**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**840**
Общий объем, км	**200**	**240**	**280**	**300**	**270**	**130**	**220**	**320**	**300**	**260**	**240**	**180**	**2940**

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов в УТГ-5 в смешанном режиме

Показатель подготовки	Подготовительный период			Зимний соревновательный период			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	286	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	ПО	128	по	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**

Технико-тактическая 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 типографии. 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).

Инструкторская и судейская практика

Проведение подготовительной и заключительной части тренировки. Разминка перед соревнованиями. Выполнение отдельных команд и построений. Проведение по заданию тренера-преподавателя отдельных частей занятий на учебном полигоне. Овладение навыками судейства соревнований по ориентированию в качестве контролеров на контрольных пунктах, рабочих на маркированных трассах, помощников судьи на старте, финише, пунктах выдачи карт.

Общие обязанности судей. Практика судейства на старте, финише, в качестве контролера и коменданта соревнований. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка инвентаря и оборудования для соревновательных трасс.

Составление и проведение отдельных частей занятия на местности или полной тренировки с новичками. Работа в качестве начальника дистанции, старшего судьи на старте, финише, в секретариате.

Соревновательная подготовка

Контроль на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма спортсменов, становится обязательным условием для достижения в соревновательной деятельности спортсменов оптимальных результатов. Контроль реализуется путем решения многообразных задач, связанных с оценкой состояний учащихся, уровня их подготовленности, выполнения планов подготовки, эффективности соревновательной деятельности. Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов (технической, физической и др.), их работоспособность, возможность функциональных систем.

Обучающиеся 1-го года подготовки в УТГ в течении тренировочного года должны принять участие в 2-3 соревнованиях по ОФП и кроссу и в 4-5 соревнованиях по ориентированию.

Обучающиеся 2-го года подготовки в УТГ в течение тренировочного года должны принять участие в 2-3 соревнованиях по ОФП и кроссу и в 6-7 соревнованиях по ориентированию.

Обучающиеся 3-5-годов подготовки в УТГ в течение тренировочного года должны принять участие в 2-3 соревнованиях по ОФП и кроссу и в 8-10 соревнованиях по ориентированию.

Психологическая подготовка для учебно-тренировочных групп

В большинстве видов спорта задачу психологической подготовки спортсмена видят в том, чтобы настроить его на борьбу, создать боевое настроение, сконцентрировать внимание и волю на победу. Все эти качества необходимы и ориентировщикам. Поведение спортсмена на дистанции, ошибки, совершаемые им процессе соревнований, заставляют задуматься о причинах неадекватных ситуаций решений, порождающих ошибки. Анализ ошибок приводит к выводам: ошибки – это следствия неблагоприятных психологических состояний: психическое утомление, монотония, психическая напряженность, тревожность, эмоциональный стресс, отсутствие мотивации. Большое внимание в психологической подготовке спортсмена уделяются развитию психологическим процессам - мышлению и памяти. Ориентировщик на дистанции постоянно должен контролировать свои действия. Цель психологической подготовки на этапе «развитие» состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений скорректировать профиль внимания. Если имеются отклонения по характеристикам внешнего внимания, необходимо включать в подготовку спортсмена упражнения с картой, выполняемые как в классе, так и на бегу. Нужно развивать зрительную память, умение выделять существенную (ключевую) информацию из фона. Чтобы улучшить характеристики внутреннего внимания необходимо выполнять упражнения на развитие мышления. При необходимости решать задачи на бегу спортсмену необходимо тренировать
внутреннее внимание.

4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

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.

Этап совершенствования спортивного мастерства направлен на углубленную специализированную подготовку. Это повышение уровня всех сторон мастерства – физическая, технико-тактическая, интегральная подготовленность ориентировщика. Совершенствуется индивидуальная тактическая схема работы на соревновательных трассах, ведется индивидуальная психологическая подготовка для безошибочного преодоления дистанций разной сложности.

Теоретическая подготовка

Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании.

Анализ индивидуальных особенностей специальной физической подготовки и определение сильных и слабых сторон спортсмена. Соответствие нагрузки соревновательной деятельности. Приемы и методы повышения умственной работоспособности.

Анализ соревнований по ориентированию.

Методы анализа техники ориентирования, использованной на соревнованиях. Время победителя. Путь движения между КП победителя и призеров соревнований. Ошибки ориентировщика и 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.

Восстановительные средства и мероприятия.

Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. Влияния занятий спортом на сердечно-сосудистую систему человека. Частота сердечных сокращений (ЧСС).

Педагогические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, положительные эмоции. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины, адаптогены. Особенности применения восстановительных средств на различных этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочных сборов.

Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Правила соревнований, основные разделы. Права и обязанности участников соревнований. Организация соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Допуск к соревнованиям. Роль представителя команды. Состав судейской коллегии и общие обязанности судей. Требования к планированию дистанций по спортивному

ориентированию. Ожидаемое время победителя. Оборудование дистанции. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.

Первая доврачебная помощь.

Раны, первая медицинская помощь. Травмы опорно-двигательного аппарата. Изолированные повреждения. Ушибы мягких тканей, растяжение связок, вывихи, переломы. Действия по оказанию первой помощи. Множественные повреждения.

Общая и специальная физическая подготовка

Годовой цикл квалифицированных ориентировщиков состоит из 280-320 тренировочных дней, зачастую при ежедневных двухразовых занятиях.

Особое внимание нужно обратить на разнообразие условий тренировок, так как однообразие тренировочной нагрузки и мест занятий приводит к более быстрому утомлению спортсмена. Поэтому предпочтительно разнообразное построение нагрузки, включение в тренировку занятий в спортивном зале, стадионе, на различной местности.

В годичном цикле подготовки независимо от периодов нагрузка по интенсивности должна соответствовать соревновательному характеру не менее чем на 55-65 %, а по подбору средств - не менее чем на 80-85 %.

Принимая во внимание нежелательную адаптацию организма спортсмена к повторяющимся одинаковым тренировкам, объем нагрузки в недельных циклах следует распределять вариативно, планируя ударные нагрузки и резко сниженные. В ударных микроциклах тренировочные нагрузки большого объема сочетаются с высокой интенсивностью, а изменение самой нагрузки должно варьироваться в пределах 3-5 раз в течение недельного цикла подготовки. Особенно важно рационально спланировать нагрузки по неделям в предсоревновательном месячном цикле.

В основе подготовки ориентировщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства должны лежать соревнования, модели соревновательной деятельности и тренировки в соревновательных режимах.

Технико-тактическая подготовка

На этапе совершенствования спортивного мастерства целью технико-тактической подготовки является отработка технических приемов ориентирования на соревновательной и выше соревновательной скоростях

Эта стадия технико-тактического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки ориентировщика, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Основные задачи технико-тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования:

- системное восприятие карты и местности, действия в экстремальных условиях при дефиците времени и информации;
- совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;
- обеспечение согласованности двигательной и вегетативных функций и максимальная реализация функционального потенциала;
- развитие догадки, интуиции, состояния идеального исполнения.

На данном этапе тренировки спортивное совершенствование технико-тактического мастерства проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. Для тренировки необходимо создать условия, когда совершенствование технико-тактических навыков проходит при нехватке информации: дистанции по

памяти, использование рельефных карт, карт только с дорожной сетью, карт, на которых отсутствуют отдельные участки местности и т.п.

Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмен, овладевший высоким уровнем технико-тактического мастерства, способен «заглядывать в будущее» – строить вероятностный прогноз и использовать его для организации действий. У квалифицированных спортсменов отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий чувство развиваемых усилий, чувство снега у ориентировщиков-лыжников, предельная концентрация внимания, эффект панорамного видения, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.п. Все это способствует достижению высокого спортивного результата.

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов в группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ-1) 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**	
Тренир. дней	25	26	26	26	27	25	27	26	26	26	24	26	**310**
Тренировок	**33**	**34**	**36**	**38**	**36**	**33**	**33**	**38**	**42**	**38**	**32**	**34**	**427**
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**
Иммитация, 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								152	156	141	122	127	**698**
II зона								168	228	180	146	130	**852**
III зона								36	60	74	80	68	**318**
IV зона								24	36	40	42	30	**172**
Всего								**380**	**480**	**435**	**390**	**355**	**2040**
Общий объем, км	**180**	**240**	**320**	**400**	**480**	**440**	**360**	**460**	**520**	**465**	**420**	**385**	**4670**

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков в группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ-2 и выше), 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	
Тренир. дней	25	26	26	26	27	25	27	26	26	26	24	26	**310**
Тренировок	**39**	**41**	**42**	**44**	**42**	**40**	**40**	**44**	**46**	**44**	**38**	**40**	**500**
Бег, км I зона	90	50	60	70	80	50	40	40	20	10	10	10	**530**
II зона	80	80	76	116	164	150	98	40	20	20	20	20	**884**
III зона	20	28	30	30	30	50	40						**228**
IV зона	-	6	10	12	14	16	10						**68**
Иммитация, км	-	4	14	22	22	14	12						**90**
Всего	**190**	**170**	**190**	**250**	**310**	**280**	**200**	**80**	**40**	**30**	**30**	**30**	**1800**
Лыжероллеры км I зона		30	50	50	70	50	50						**300**
II зона	-	48	76	88	106	104	80						**502**
III зона	-	8	18	24	34	40	30						**154**
IV зона	-	4	6	8	10	16							**44**
Всего	-	**90**	**150**	**170**	**220**	**210**	**160**						**1000**
Лыжи, км I зона	70							152	156	141	122	127	**768**
II зона	90							168	228	180	146	130	**942**
III зона								36	60	74	80	68	**318**
IV зона								24	36	40	42	30	**172**
Всего	160							**380**	**480**	**435**	**390**	**355**	**2200**
Общий объем, км	**350**	**260**	**340**	**420**	**530**	**490**	**360**	**460**	**520**	**465**	**420**	**385**	**5000**

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков обучения в группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ-1), 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	
Тренир. дней	26	26	26	24	26	25	26	26	26	27	25	27	**310**
Тренировок	**34**	**34**	**36**	**30**	**38**	**33**	**34**	**36**	**36**	**38**	**32**	**30**	**411**
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**
СБУ, 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**
Лыжи, 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**

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков в группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ-2 и выше), 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**	
Тренир. дней	26	26	26	24	26	25	26	26	26	27	25	27	**310**
Тренировок	**40**	**42**	**42**	**38**	**46**	**40**	**42**	**44**	**44**	**44**	**40**	**38**	**500**
Бег, км I зона	60	70	130	60	110	180	160	160	120	180	160	80	**1470**
II зона	80	114	190	80	170	256	238	224	150	248	228	100	**2078**
III зона	36	45	75	38	70	100	92	88	66	100	92	44	**840**
IV зона	-	15	25	12	26	34	30	26	22	30	28	14	**262**
СБУ, км	4	6	10	10	14	20	10	2	2	2	2	2	**84**
Всего	**180**	**250**	**430**	**200**	**390**	**590**	**530**	**500**	**360**	**560**	**510**	**240**	**4740**
Лыжи, км I зона	-	50	30	10	20								**110**
II зона	-	40	64	10	26								**140**
III зона	-	10	30	26	28								**94**
IV зона	-	-	6	4	6								**16**
Всего	**-**	**100**	**130**	**50**	**80**								**360**
Общий объем, км	**180**	**350**	**560**	**250**	**470**	**590**	**530**	**500**	**360**	**560**	**510**	**240**	**5100**

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. Диагностика психических качеств спортсменов – ориентировщиков. После соревновательные психические состояния спортсмена.

Инструкторская и судейская практика

Разработка конспектов тренировок и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл. Проведение тренировочных занятий в группах НП и ТЭ 1-2-го года обучения.

Обязанности главного судьи и главного секретаря, начальника и помощника начальника дистанции, заместителя главного судьи и главного секретаря. Планирование дистанций, Разработка технической информации и символьных легенд контрольных пунктов. Составление положения о соревнованиях.

Организация и судейство школьных и городских соревнований по спортивному ориентированию.

Соревновательная подготовка

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства, в течение тренировочного года должны принять участие в 3-4 соревнованиях по кроссу и в 12-15 соревнованиях по ориентированию.

4.1.4. Этап высшего спортивного мастерства

Этап высшего спортивного мастерства ставит целью достижение и удержание спортсменов на протяжении оставшегося периода занятий наивысшего периода занятий наивысшего доступного для него уровня мастерства, для чего необходимо проявление максимальных волевых усилий при выполнении большого объема тренировочной нагрузки по всем показателям, психологическая готовность в каждом спортивном сезоне конкурировать на протяжении всего соревновательного периода.

Теоретическая подготовка

Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Требования к планированию дистанций по спортивному ориентированию. Ожидаемое время победителя. Оборудование дистанции. Определение класса дистанции и ранга соревнований. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.

Основы методики обучения и тренировки спортивного ориентирования.

Обучение и тренировка – единый педагогический процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Основные средства и методы физической подготовки спортсменов ориентировщиков. Общая и специальная физическая подготовка. Периодизация годичного цикла тренировки в ориентировании. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма спортсмена.

Значение комплексного педагогического контроля и углубленного медико-биологического обследования в подготовке спортсменов.

Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Понятие о переутомлении и перенапряжении организма спортсмена. Методика ежедневного самоконтроля. Методика индивидуального ускорения восстановления организма. Факторы, лимитирующие работоспособность ориентировщика. Скорость бега на уровне анаэробного порога (АнП). Методика определения индивидуальной скорости бега на уровне АнП.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Личная гигиена занимающихся ориентированием. 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.

Совершенствование спортивного мастерства в ориентировании.

Анализ дистанций, методы анализа техники ориентирования, время победителя, путь движения между КП победителей и призеров соревнований, хронометраж тренировок и соревнований.

Особенности соревновательной деятельности квалифицированных ориентировщиков. Индивидуальная оценка технико-тактического мастерства и физической подготовленности спортсменов. Развернутый анализ ошибок. Корректировка тренировочных программ. Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

Общая и специальная физическая подготовка

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов в группах высшего 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**	
Тренир. дней	25	26	26	26	27	25	27	26	26	26	24	26	**310**
Тренировок	**45**	**46**	**48**	**50**	**50**	**46**	**46**	**50**	**52**	**48**	**44**	**46**	**571**
Бег, км I зона	90	40	32	44	50	70	50	40	20	10	10	10	**466**
II зона	80	84	90	120	170	176	86	40	20	20	20	20	**926**
III зона	20	30	40	50	60	70	40	-	-	-	-	-	**310**
IV зона	-	8	12	14	16	18	10	-	-	-	-	-	**78**
Иммитация, км	-	8	16	22	24	16	14	-	-	-	-	-	**100**
Всего	**190**	**170**	**190**	**250**	**320**	**350**	**200**	**80**	**40**	**30**	**30**	**30**	**1880**
Иммитация, км I зона	-	40	40	40	40	40	60	-	-	-	-	-	**260**

II зона	-	66	86	108	156	142	78	-	-	-	-	-	**636**
III зона	-	10	24	30	40	40	20	-	-	-	-	-	**164**
IV зона	-	4	10	12	14	18	2	-	-	-	-	-	**60**
Всего	**-**	**120**	**160**	**190**	**250**	**240**	**160**	-	-	-	-	-	**1120**
Лыжи, км I зона	80							120	200	130	120	110	**680**
II зона	90							215	400	240	245	235	**1335**
III зона								55	100	145	140	120	**560**
IV зона								30	50	65	45	35	**225**
Всего	170							**420**	**750**	**580**	**550**	**500**	**2970**
Общий объем, км	**360**	**290**	**350**	**440**	**570**	**590**	**360**	**500**	**790**	**610**	**580**	**530**	**5970**

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов в группах высшего 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**	
Тренир. дней	26	26	26	24	26	25	26	26	26	27	25	27	**310**
Тренировок	**46**	**46**	**46**	**42**	**46**	**42**	**44**	**44**	**44**	**44**	**42**	**40**	**526**
Бег, км I зона	**70**	**100**	**170**	**80**	**140**	**200**	**190**	**180**	**130**	**200**	**180**	**80**	**1720**
II зона	80	150	220	108	180	264	246	240	182	260	240	ПО	**2280**
III зона	36	60	94	44	76	112	104	100	76	106	100	50	**958**
IV зона	-	24	36	18	30	44	40	38	30	42	38	18	**358**
СБУ, км	4	6	10	10	14	20	10	2	2	2	2	2	**84**
Всего	**190**	**340**	**530**	**260**	**440**	**640**	**590**	**560**	**420**	**610**	**560**	**260**	**5400**
Лыжи, км I зона	-	50	40	20	20								**130**
II зона	-	50	74	10	26								**160**
III зона	-	10	30	26	28								**94**
IV зона	-	-	6	4	6								**16**
Всего	**-**	**110**	**150**	**60**	**80**								**400**
Общий объем, км	**190**	**450**	**680**	**320**	**520**	**640**	**590**	**560**	**420**	**610**	**560**	**260**	**5800**

Технико-тактическая подготовка

На этапе высшего спортивного мастерства целью технико-тактической подготовки является отработка технических приемов ориентирования на соревновательной и выше соревновательной скоростях.

Эта стадия технико-тактического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки спортсмена, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Основные задачи технико-тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования:

- восприятие карты и местности в целом, действия в экстремальных условиях при дефиците времени и информации;
- обеспечение согласованности двигательной и вегетативных функций и максимальная реализация функционального потенциала;
- развитие интуиции, состояния идеального исполнения.

На этапе высшего спортивного мастерства совершенствование технико-тактического мастерства проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. Для тренировки необходимо создать условия, когда совершенствование технико-тактических навыков проходит при нехватке информации: дистанции по памяти, использование рельефных карт, карт только с дорожной сетью, карт, на которых отсутствуют отдельные участки местности и т.п.

На этапе высшего спортивного мастерства спортсмен, овладевший высоким уровнем технико-тактического мастерства, способен «заглядывать в будущее» – строить вероятностный прогноз и использовать его для организации действий. У квалифицированных спортсменов отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий – чувство развиваемых усилий, чувство снега у ориентировщиков-лыжников, предельная концентрация внимания, эффект панорамного видения, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.п. Все это способствует достижению высокого спортивного результата.

Корректировка спортивных карт на местности, выполнение маршрутной глазомерной съемки, индивидуальный метод рисовки карт.

Психологическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства

Ведущие психические качества спортсменов. 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. Диагностика психических качеств спортсменов-ориентировщиков. После соревновательные психические состояния спортсмена.

4.2.Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часов)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 30-40/44-58**		
	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования.	≈ 13/20	сентябрь	Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	≈ 13/20	октябрь	Поведение на улице во время движения к месту занятий и на тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.
	Строение и функции	≈ 13/20	ноябрь	Строение организма человека. Костно-связочный аппарат,

	организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.			мышцы, их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.
	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	≈ 13/20	декабрь	Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.). Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.
	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.	≈ 13/20	январь	Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП), Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.
	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.	≈ 13/20	май	Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и

				технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.
	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.	≈ 14/20	июнь	Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈ 62-88/76-84**		
	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	≈ 5-7 /6-7	сентябрь октябрь	Этапы развития ориентирования в России и в своем регионе. Люди, внесшие значительный вклад в издание карт, проведение соревнований. Традиции своего коллектива. Итоги выступления российских ориентировщиков на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития ориентирования. Международная федерация спортивного ориентирования.
	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	≈ 5-7 /6-7	ноябрь декабрь	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. Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.
	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	≈ 7-11 /10-7	январь февраль	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. Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию
	Планирование спортивной тренировки.	≈ 5-7 /6-7	март апрель	Планирование тренировочного процесса в ориентировании. Перспективное, текущее и оперативное планирование. Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполнения тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл.
	Основы техники и тактики ориентирования.	≈ 5-7 /6-7	май июнь	Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы ориентирования. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.
	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	≈ 5-7 /6-7	июль август	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. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.
Этап совершенство-вания спортивного	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈ 84-100**		

мастерства	Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании.	16-20	сентябрь октябрь	Анализ индивидуальных особенностей специальной физической подготовки и определение сильных и слабых сторон спортсмена. Соответствие нагрузки соревновательной деятельности. Приемы и методы повышения умственной работоспособности.
	Анализ соревнований по ориентированию.	16-20	ноябрь декабрь	Методы анализа техники ориентирования, использованной на соревнованиях. Время победителя. Путь движения между КП победителя и призеров соревнований. Ошибки ориентировщика и 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.
	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	20-20	январь февраль	Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Правила соревнований, основные разделы. Права и обязанности участников соревнований. Организация соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Допуск к соревнованиям. Роль представителя команды. Состав судейской коллегии и общие обязанности судей. Требования к планированию дистанций по спортивному ориентированию. Ожидаемое время победителя. Оборудование дистанции. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.
	Первая доврачебная помощь.	16-20	март апрель	Раны, первая медицинская помощь. Травмы опорно-двигательного аппарата. Изолированные повреждения. Ушибы мягких тканей, растяжение связок, вывихи, переломы. Действия по оказанию первой помощи. Множественные повреждения.

	Восстановительные средства и мероприятия.	16-20	май июнь	Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. Влияния занятий спортом на сердечно-сосудистую систему человека. Частота сердечных сокращений (ЧСС). Педагогические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, положительные эмоции. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины, адаптогены. Особенности применения восстановительных средств на различных этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочных сборов.
Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**≈ 88-116**		
	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	≈ 17-23	сентябрь октябрь	Требования к планированию дистанций по спортивному ориентированию. Ожидаемое время победителя. Оборудование дистанции. Определение класса дистанции и ранга соревнований. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.
	Основы методики обучения и тренировки спортивного ориентирования.	≈ 20-24	ноябрь декабрь	Обучение и тренировка – единый педагогический процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Основные средства и методы физической подготовки спортсменов ориентировщиков. Общая и специальная физическая подготовка. Периодизация годичного цикла тренировки в ориентировании. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

	Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма спортсмена.	≈ 17-23	январь февраль	Значение комплексного педагогического контроля и углубленного медико-биологического обследования в подготовке спортсменов. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Понятие о переутомлении и перенапряжении организма спортсмена. Методика ежедневного самоконтроля. Методика индивидуального ускорения восстановления организма. Факторы, лимитирующие работоспособность ориентировщика. Скорость бега на уровне анаэробного порога (АнП). Методика определения индивидуальной скорости бега на уровне АнП.
	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	≈ 17-23	март апрель	Личная гигиена занимающихся ориентированием. 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.
	Совершенствование спортивного мастерства в ориентировании.	≈ 17-23	май июнь	Анализ дистанций, методы анализа техники ориентирования, время победителя, путь движения между КП победителей и призеров соревнований, хронометраж тренировок и соревнований. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных ориентировщиков. Индивидуальная оценка технико-тактического мастерства и физической подготовленности спортсменов. Развернутый анализ ошибок. Корректировка тренировочных программ. Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

4.3. Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	ЭТАПЫ И ГОД ПОДГОТОВКИ									
		Этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства
		НП-1	НП-2 НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ-1	ССМ-2 ССМ-3	
		недельная нагрузка в часах									
		4,5	6-8	10-14	10-14	10-14	14-18	14-18	18-24	18-24	24-32
		максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	3	3	3	3	3	4	4	4
Вид спорта: спортивное ориентирование											
1.	Общая физическая подготовка	112	143-191	208-210	208-210	208-210	210-234	210-234	234-312	234-312	312-416
2.	Специальная физическая подготовка	24	32-42	92-224	92-224	92-224	224-328	224-328	328-436	328-436	436-582
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3-6	16-30	16-30	16-30	30-75	30-75	75-100	75-100	100-133
4.	Техническая подготовка	42	50-66	72-82	72-82	72-82	82-76	82-76	76-102	76-102	102-133
5.	Тактическая подготовка	10	16-20	28-42	28-42	28-42	42-32	42-32	32-56	32-56	56-109
6.	Теоретическая подготовка	40	50-66	72-72	72-72	72-72	72-66	72-66	66-70	66-70	70-78
7.	Психологическая подготовка	2	12-16	18-30	18-30	18-30	30-70	30-70	70-98	70-98	98-112
8.	Инструкторская и судейская практика	2	3-5	6-8	6-8	6-8	8-9	8-9	9-12	9-12	12-16
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль	2	3-4	6-10	6-10	6-10	10-10	10-10	10-14	10-14	14-35
10.	Восстановительные мероприятия	-	-	2-20	2-20	2-20	20-36	20-36	36-48	36-48	48-50
ИТОГО:		**234**	**312-416**	**520**	**520**	**520**	**728**	**728**	**936**	**936**	**1248-1664**

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивному ориентированию «лыжные дисциплины»

К особенностям осуществления спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование относятся:

- Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

- 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 ориентирование и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивное ориентирование не ниже всероссийского уровня.

- В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта спортивное ориентирование.

Лыжные дисциплины спортивного ориентирования относятся к циклическим лыжегоночным видам спорта с преимущественным проявлением выносливости. Их функциональная специфика – выраженная неравномерность лыжной гонки по дистанции – от максимального темпа до коротких, но полых остановок.

Но главное отличие подготовки спортсменов – комплексный характер, так как помимо лыжегоночных качеств спортсмен должен владеть техникой ориентирования на местности и применять ее в соревновательной подготовке. Мастерство формируется после усвоения азов ориентирования соревновательной и тренировочной практики на разных местностях в подготовленных полигонах для лыжного ориентирования.

Готовить такие полигоны качественно в повседневном тренировочном режиме очень трудоемко и практически неосуществимо. Поэтому в практике подготовки целесообразно использовать участие спортсменов в значительной части спортивных мероприятий местного, регионального и всероссийского календарей по спортивному ориентированию.

Тренировочная нагрузка в лыжном ориентировании – это воздействие физических, технических и комплексных упражнений на организм обучающегося, которое вызывает активную ответную реакция посредством адаптационных процессов. В дальнейшем это должно приводить к изменениям в функциональных системах спортсмена (сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной) и специализированной мыслительной деятельности лыжника-ориентировщика, что выражается в росте спортивных результатов.

Так, специфика гоночного компонента соревновательной деятельности в лыжном ориентировании зависит от самостоятельного выбора вариантов движения между контрольными пунктами, используя, соответственно, разную протяжённость, профиль и класс лыжней лыжной сети. Отсюда возникает необходимость одинаково технично проходить участки лыжней разных классов – штатные, скоростные, быстрые, медленные.

Исходя из этого, необходимо подбирать специализированные и доступные в текущих условиях годичного цикла тренировочные средства и использовать методы тренировки, которые обеспечивают не только поддержание, но и развитие двигательных способностей лыжников-ориентировщиков, а также совершенствование техники лыжных ходов по лыжням разных классов. Особенно это актуально в период межсезонья, когда природные условия кардинально отличаются от соревновательных – на местности отсутствует снежный покров.

Основными показателями лыжегоночных тренировочных нагрузок являются:

1. Специализированность (специфическая и неспецифическая), то есть мера сходства конкретного тренировочного средства с соревновательным упражнением.

2. Направленность (аэробная, смешанная, анаэробная); проявляется в воздействии определенного упражнения на развитие определенного качества.

3. Величина (максимальная, большая, средняя, малая) – количественная мера воздействия на организм.

4. Координационная сложность – влияние, которое формирует технику выполнения движений.

Специализированность, направленность и величина нагрузок определяют развитие общей выносливости и основного двигательного качества спортсменов – специальной выносливости, координационная сложность – совершенствование техники лыжных ходов.

Для спортивного роста от начального этапа спортивной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства постепенное приближение специализированных объемов тренировочных нагрузок к максимально возможным показателям является приоритетным. Поэтому при планировании многолетней круглогодичной подготовки спортсменов по лыжным дисциплинам спортивного ориентирования необходимо учитывать соотношения объемов совершенствования лыжной и лыжероллерной подготовки, соответствующие средним показателям соревновательных дистанций: штатные и скоростные лыжни – 35-45%; быстрые – 50-65%; медленные – 3-5%.

Для движения по лыжням первого класса используются разные лыжные ходы конькового стиля передвижения, по быстрым лыжням – «маятниковый» лыжный ход, применяемый только в лыжном ориентировании, для движения по медленным лыжням преимущественно необходим одновременный бесшажный лыжный ход. Поэтому основополагающими в специализированной лыжной подготовке данного вида спорта являются эти три категории лыжных ходов. Причем это касается любого этапа спортивной подготовки.

В таблицах 14-21 приведены рекомендуемые объемы специализированной физической подготовки по месяцам годичного цикла для разных этапов спортивной подготовки по лыжным дисциплинам спортивного ориентирования. Индивидуальное соотношение использования в тренировочных занятиях разных лыжных ходов зависит от скоростно-силовой емкости мышц спортсменов.

Важно освоить и затем совершенствовать технику «маятникового» лыжного хода не только на снежном этапе подготовки, но и на бесснежном – в лыжероллерных тренировочных занятиях.

Таблица 14

Объёмы специализированной физической нагрузки круглогодичного тренировочного процесса на начальном этапе спортивной подготовки для лыжных дисциплин спортивного ориентирования (девочки)

Объемы нагрузки (км)	Подготовительный						Соревновательный					Всего
	05	06	07	08	09	10	11	12	01	02	03	
Лыжероллеры, всего	15	70	125	145	140	30	-	-	-	-	-	525
Лыжероллеры, стиль коньковый	15	50	85	90	85	20	-	-	-	-	-	345
Лыжероллеры, «маятниковый ход»	-	15	30	40	45	5	-	-	-	-	-	135

Лыжероллеры, ход одновременный бесшажный	-	5	10	15	10	5	-	-	-	-	-	45
Лыжи, всего	-	-	-	-	-	-	205	180	170	150	105	810
Лыжи, стиль коньковый	-	-	-	-	-	-	120	110	100	95	60	485
Лыжи, «маятниковый ход»	-	-	-	-	-	-	60	50	50	40	35	235
Лыжи, ход одновременный бесшажный	-	-	-	-	-	-	25	20	20	15	10	90

Таблица 15

Объёмы специализированной физической нагрузки круглогодичного тренировочного процесса на начальном этапе спортивной подготовки для лыжных дисциплин спортивного ориентирования (мальчики)

Объемы нагрузки (км)	Подготовительный						Соревновательный					Всего
	05	06	07	08	09	10	11	12	01	02	03	
Лыжероллеры, всего	20	100	175	195	185	36	-	-	-	-	-	710
Лыжероллеры, стиль коньковый	20	70	110	115	105	25	-	-	-	-	-	445
Лыжероллеры, «маятниковый ход»	-	20	50	60	65	5	-	-	-	-	-	200
Лыжероллеры, ход одновременный бесшажный	-	10	15	20	15	5	-	-	-	-	-	65
Лыжи, всего	-	-	-	-	-	-	280	240	220	200	140	1080
Лыжи, стиль коньковый	-	-	-	-	-	-	170	135	120	130	90	645
Лыжи, «маятниковый ход»	-	-	-	-	-	-	80	80	75	50	35	320
Лыжи, ход одновременный бесшажный	-	-	-	-	-	-	30	25	25	20	15	115

Таблица 16

Объёмы специализированной физической нагрузки круглогодичного тренировочного процесса на этапе спортивной специализации для лыжных дисциплин спортивного ориентирования (девушки, юниорки)

Объемы нагрузки (км)	Подготовительный						Соревновательный					Всего
	05	06	07	08	09	10	11	12	01	02	03	
Лыжероллеры, всего	30	140	250	290	280	60	-	-	-	-	-	1000
Лыжероллеры, стиль коньковый	30	90	150	175	165	40	-	-	-	-	-	650
Лыжероллеры, «маятниковый ход»	-	40	80	90	90	15	-	-	-	-	-	315
Лыжероллеры, ход одновременный бесшажный	-	10	20	25	25	5	-	-	-	-	-	85
Лыжи, всего	-	-	-	-	-	-	410	360	340	300	210	1620
Лыжи, стиль коньковый	-	-	-	-	-	-	280	230	200	170	120	1000
Лыжи, «маятниковый ход»	-	-	-	-	-	-	90	100	100	95	65	450
Лыжи, ход одновременный бесшажный	-	-	-	-	-	-	40	30	40	35	25	170

Таблица 17

Объёмы специализированной физической нагрузки круглогодичного тренировочного процесса на этапе спортивной специализации для лыжных дисциплин спортивного ориентирования (юноши, юниоры)

Объемы нагрузки (км)	Подготовительный						Соревновательный					Всего
	05	06	07	08	09	10	11	12	01	02	03	
Лыжероллеры, всего	45	195	350	390	375	70	-	-	-	-	-	1425
Лыжероллеры, стиль коньковый	45	120	195	225	210	45	-	-	-	-	-	840
Лыжероллеры, «маятниковый ход»	-	60	125	130	130	15	-	-	-	-	-	450
Лыжероллеры, ход одновременный бесшажный	-	15	30	35	35	10	-	-	-	-	-	125

Лыжи, всего	-	-	-	-	-	-	560	475	440	400	285	2160
Лыжи, стиль коньковый	-	-	-	-	-	-	345	280	250	240	175	1290
Лыжи, «маятниковый ход»	-	-	-	-	-	-	160	150	140	120	80	650
Лыжи, ход одновременный бесшажный	-	-	-	-	-	-	55	45	50	40	30	220

Таблица 18

Объёмы специализированной физической нагрузки круглогодичного тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования мастерства для лыжных дисциплин спортивного ориентирования (юниорки, женщины)

Объемы нагрузки (км)	Подготовительный						Соревновательный					Всего
	05	06	07	08	09	10	11	12	01	02	03	
Лыжероллеры, всего	50	225	400	450	430	70	-	-	-	-	-	1625
Лыжероллеры, стиль коньковый	50	125	215	275	245	25	-	-	-	-	-	935
Лыжероллеры, «маятниковый ход»	-	70	140	120	130	20	-	-	-	-	-	480
Лыжероллеры, ход одновременный бесшажный	-	30	45	55	55	25	-	-	-	-	-	210
Лыжи, всего	-	-	-	-	-	320	650	555	520	460	335	2840
Лыжи, стиль коньковый	-	-	-	-	-	200	405	325	295	265	180	1670
Лыжи, «маятниковый ход»	-	-	-	-	-	100	185	175	175	145	120	900
Лыжи, ход одновременный бесшажный	-	-	-	-	-	20	60	55	50	50	35	270

Таблица 19

Объёмы специализированной физической нагрузки круглогодичного тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования мастерства для лыжных дисциплин спортивного ориентирования (юниоры, мужчины)

Объемы нагрузки (км)	Подготовительный						Соревновательный					Всего
	05	06	07	08	09	10	11	12	01	02	03	
Лыжероллеры, всего	70	300	470	550	500	90	-	-	-	-	-	1980

Лыжероллеры, стиль коньковый	70	190	260	300	270	50	-	-	-	-	-	1140
Лыжероллеры, «маятниковый ход»	-	85	155	180	165	20	-	-	-	-	-	605
Лыжероллеры, ход одновременный бесшажный	-	25	55	70	65	20	-	-	-	-	-	235
Лыжи, всего	-	-	-	-	-	330	720	675	630	565	390	3310
Лыжи, стиль коньковый	-	-	-	-	-	225	390	360	340	310	190	1815
Лыжи, «маятниковый ход»	-	-	-	-	-	60	250	240	220	190	150	1110
Лыжи, ход одновременный бесшажный	-	-	-	-	-	45	80	75	70	65	50	385

Таблица 20

Объёмы специализированной физической нагрузки круглогодичного тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования мастерства для лыжных дисциплин спортивного ориентирования (женщины)

Объемы нагрузки (км)	Подготовительный						Соревновательный					Всего
	05	06	07	08	09	10	11	12	01	02	03	
Лыжероллеры, всего	55	245	440	495	480	70	-	-	-	-	-	1765
Лыжероллеры, стиль коньковый	55	140	2560	285	280	30	-	-	-	-	-	1050
Лыжероллеры, «маятниковый ход»	-	75	140	160	150	20	-	-	-	-	-	545
Лыжероллеры, ход одновременный бесшажный	-	30	40	50	50	20	-	-	-	-	-	260
Лыжи, всего	-	-	-	-	-	350	715	610	565	505	360	3105
Лыжи, стиль коньковый	-	-	-	-	-	200	415	360	330	295	210	1810
Лыжи, «маятниковый ход»	-	-	-	-	-	115	230	190	180	160	115	990
Лыжи, ход одновременный бесшажный	-	-	-	-	-	35	70	60	55	50	35	305

Таблица 21

Объёмы специализированной физической нагрузки круглогодичного тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования мастерства для лыжных дисциплин спортивного ориентирования (мужчины)

Объемы нагрузки (км)	Подготовительный						Соревновательный					Всего
	05	06	07	08	09	10	11	12	01	02	03	
Лыжероллеры, всего	70	300	540	600	580	90	-	-	-	-	-	2180
Лыжероллеры, стиль коньковый	70	160	310	340	330	30	-	-	-	-	-	1240
Лыжероллеры, «маятниковый ход»	-	100	170	190	190	30	-	-	-	-	-	545
Лыжероллеры, ход одновременный бесшажный	-	40	60	70	60	30	-	-	-	-	-	260
Лыжи, всего	-	-	-	-	-	430	870	745	690	615	440	3790
Лыжи, стиль коньковый	-	-	-	-	-	280	490	420	390	340	220	2140
Лыжи, «маятниковый ход»	-	-	-	-	-	100	280	240	220	200	160	1200
Лыжи, ход одновременный бесшажный	-	-	-	-	-	50	100	85	80	75	60	450

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочного процесса и решения задач по подготовке спортивного резерва в МБУ СШОР «Олимп» имеются:

- оборудованные трассы;
- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые;
- медицинский кабинет, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 19.05.2026 г. № 484н «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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 22), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;;
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 23,24), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;
- 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 22

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	на организацию	10
2.	Компас для спортивного ориентирования	штук	на организацию	10
3.	Картографический материал	штук	на организацию	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слово "кросс"				
4.	Бензокоса (триммер бензиновый)	штук	на организацию	1
5.	Бензопила	штук	на организацию	1
6.	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки	комплект	на организацию	25
7.	Секундомер электронный	штук	на тренера-преподавателя	1
8.	Станции для контактной (бесконтактной) электронной отметки	штук	на организацию	25
9.	Станции программирования	штук	на организацию	2

	системы электронной отметки			
10.	Табло электронное	штук	на организацию	1
11.	Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки	штук	на тренера-преподавателя	15
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова "лыжная гонка"				
12.	Бензопила	штук	на организацию	1
13.	Дрель ручная для роторных щеток	штук	на организацию	1
14.	Лыжные мази и парафины для подготовки лыж	комплект	на организацию	4
15.	Маска защитная со стеклом и с противогазовым фильтром для защиты органов дыхания и глаз при подготовке лыж фторовыми смазками	штук	на тренера-преподавателя	1
16.	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки	комплект	на организацию	25
17.	Планшет для ориентирования	штук	на тренера-преподавателя	10
18.	Пробка синтетическая	штук	на тренера-преподавателя	2
19.	Секундомер электронный	штук	на тренера-преподавателя	1
20.	Скребок пластиковый для обработки лыж (3 мм)	штук	на тренера-преподавателя	3
21.	Скребок стальной для обработки лыж	штук	на тренера-преподавателя	1
22.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс	штук	на организацию	1
23.	Станок для подготовки лыж	комплект	на тренера-преподавателя	1
24.	Станции для контактной (бесконтактной) электронной	штук	на организацию	25

	отметки			
25.	Станция программирования системы электронной отметки	штук	на организацию	2
26.	Табло электронное	штук	на организацию	1
27.	Термометр наружный	штук	на организацию	2
28.	Утюг для смазки лыж	штук	на тренера-преподавателя	1
29.	Щетки для обработки лыж	штук	на тренера-преподавателя	4
30.	Щетки роторные для подготовки лыж	комплект	на тренера-преподавателя	1
31.	Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки	штук	на тренера-преподавателя	15

Таблица 23

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слово "кросс"											
1.	Картографический материал	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
2.	Компас для спортивного ориентирования	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	3	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова "лыжная гонка"											
3.	Картографический материал	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
4.	Компас для	штук	на	-	-	1	2	1	2	1	1

	спортивного ориентирования		обучающегося								
5.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
6.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
7.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
9.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
10.	Планшет для ориентирования	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

Таблица 24

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слово "кросс"											
1.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
2.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Шиповки для спортивного	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1

	ориентирования										
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова "лыжная гонка"											
6.	Ботинки для лыжероллеров	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
7.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
8.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
9.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
10.	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
11.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
13.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
14.	Шлем защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

6.2 Кадровые условия реализации Программы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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 учетом специфики вида спорта «спортивное ориентирование», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

7. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Интернет-ресурсы:

Официальный сайт федерации спортивного ориентирования России [Электронный ресурс] URL: http://www.rufso.ru/

Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: http://www.minsport.gov.ru/

Официальный сайт международной федерации Ориентирования International Orienteering Federation (IOF)- [Электронный ресурс] URL: https://orienteering.sport/

Официальный сайт федерации спортивного ориентирования Красноярского края [Электронный ресурс] URL: http://www.kfso.ru/

Литература:

1. Абаев, В.А. Применение системного подхода в спортивном ориентировании: учебное пособие / В.А. Абаев, С.А. Казанцев, В.К. Шеманаев. – СПб.: РГПУ имени А.И. Герцена, 2013. – 118 с.

2. Александрова, Л.И. Теоретические аспекты технико-тактической подготовки в спортивном ориентировании / Л.И. Александрова // Журнал Сибирского федерального университета. – Серия: Гуманитарные науки. – 2011. – Т.4. – №9. – С. 1227-1239.

3. Алтунина, О.Е. Спортивное ориентирование как средство формирования культуры личности школьника / О.Е. Алтунина, А.Ю. Алтунин // Наука. – 2020. – №2(4). – с. 108-111.

4. Антонов, С.П. Организационно-методические основы подготовки юных ориентировщиков в системе дополнительного образования детей / С.П. Антонов, А.В. Шигаев // SCIENCE TIME. – 2016. – №9(33). – с. 35-38.

5. Бевза, Т.В. Метод расчёта параметров дистанций в спортивном ориентировании бегом / Т.В. Бевза, К. Зунг Нгуен, А.О. Гаврилова // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – №8(210). – с. 21-23.

6. Беликова, И.В. Физическая культура. Спортивное ориентирование. Тактика ориентирования: методические указания к практическим занятиям / И.В. Беликова. – Воронеж: ВГЛТА, 2014. – 44 с.

7. Борисова, В.И. Динамика тренировочных нагрузок у спортсменов, специализирующихся в ориентировании бегом, на этапе спортивного совершенствования / В.И. Борисова // Сборник научных трудов молодых учёных. – Смоленск: СГАФКСТ, 2016. – Выпуск 23. – с. 6-10.

8. Воронов, Ю.С. Управление многолетним тренировочным процессом на основе систематизации индивидуально-типологических признаков физической работоспособности спортсменов-ориентировщиков /Ю.С. Воронов, Д.С. Якушев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – №2. – с. 79.

9. Гоманюк, Д.С. Техническая подготовка спортсменов ориентировщиков на начальном этапе обучения / Д.С. Гоманюк, Л.Н. Корчевой // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всерос. науч.-прак. конф. – Хабаровск: ДГАФК, 2020. – с. 67-70.

10. Казанцев, С.А. Системный анализ деятельности тренера по спортивному ориентированию / С.А. Казанцев // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №7. – с. 73-75.

11. Каленов, В.В. Развитие памяти и внимания в процессе занятий спортивным ориентированием / В.В. Каленов // Проблемы современного развития спортивного ориентирования: материалы Всерос. науч.-прак. конф. – М.: ФЦДЮТиК, 2007. – с. 36-39.

12. Костылев, В.В. На какое мастерство должен тестироваться ориентировщик на дистанции соревнований / В.В. Костылев // Проблемы физической культуры и спорта в современных условиях: межвуз. сб. науч. тр. – Смоленск: СГИФК, 2005. – с. 98-104.

13. Машковцев, А. Спортивное ориентирование в играх / А. Машковцев // Спорт в школе. – 2005. – №16. – с. 41-47.

14. Мельникова. Л.В. Организационно-педагогические условия развития спортивного ориентирования как вида спорта для всех: монография/ Л.В. Мельникова, В.В. Новокрещенов, Д.А. Мельников. – Ижевск: Издательство ИжГТУ, 2013. – 192 с.

15. Севастьянов, В.В. Спортивное ориентирование в учебном процессе по физическому воспитанию (начальная подготовка): методическое пособие / В.В. Севастьянов, Н.П. Чеснокова. – Воронеж: ВГАУ, 2013. – 67 с.

16. Сорокина, Е.В. Влияние соревновательной нагрузки на функциональное состояние спортсменов-ориентировщиков 15-16 лет / Е.В. Сорокина, М.Ю. Догадина // Актуальные проблемы естественнонаучного образования, защиты окружающей среды и здоровья человека. – 2017. – Том 6. – №6. – с. 65-68.

17. Стеблецов, Е.А. Обучение начальным основам спортивного ориентирования: учебно-методическое пособие / Е.А. Стеблецов, В.В. Севастьянов. – Воронеж: ВГПУ, 2018. – 74 с.

18. Чеснокова, Е.Н. Применение инновационных методов в спортивном ориентировании / Е.Н. Чеснокова // Проблемы и перспективы социального и спортивно-оздоровительного туризма: материалы межд. науч.- прак. конф. – М.: РГУФКСМиТ, 2012. – с. 197-199.

19. Ширинян, А.А. Современная подготовка спортсмена ориентировщика: учебно-методическое пособие. – 2-е изд., исп. / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – М.: Советский спорт, 2010. – 112 с.

20. Якушев, Д.С. Мониторинг классификационных свойств внимания на этапах многолетней подготовки спортсменов-ориентировщиков / Г.Н. Грец, Д.С. Якушев // Спортивно-педагогическое образование. – 2021. –№3. – С. 5-10.