ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 21 МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Утверждена
Директор МБУ ДО СШОР № 21 г.
Сочи
О.П. Миргородская

Приказ от 06.03.2023г. №22-о

Принято на заседании
педагогического совета
МБУ ДО СШОР №21 г. Сочи

протокол от 06.03.2023г. №2

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 ноября 2022 года № 1039

Срок реализации программы: 4 года

Разработчики программы:
Инструктор-методист
Дьяченко Н.В.
Старший тренер-преподаватель
Смирнов С.В.

г. Сочи, 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
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	8
2.2. Объем Программы.....	10
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.3.1. Учебно-тренировочные занятия	11
2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия	12
2.3.3. Спортивные соревнования	13
2.3.4. Самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий.....	15
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	15
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	15
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	21
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	23
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	26
III. Система контроля	28
3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	28
3.1.1. На этапе начальной подготовки:	28
3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):	28
3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:	29
3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:	29
3.2. Оценка результатов освоения Программы	30
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	30
3.4. Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками	34
IV. Рабочая программа	35
4.1. Программный материал занятий этапа начальной подготовки	35
4.2. Программный материал занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) подготовки (до 3-х лет)	37
4.3. Программный материал занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) подготовки (свыше 3-х лет)	41
4.4. Программный материал занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	45

4.5. Программный материал занятий на этапе высшего спортивного мастерства	48
4.6. Учебно-тематический план теоретической подготовки.....	48
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	60
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	61
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	61
6.2.1. Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками	65
6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения	65
6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения	66
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	65
Литературные источники	68

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «спортивное ориентирование» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» и разработана на основании:

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (в действующей редакции)»;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (приказ Минспорта России от 16.11.2022 № 996);
- приказа Минспорта России от 20.12.2022 №1282 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»;
- приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказа 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» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Устава МБУ ДО СШОР №21.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее- ЭНП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее-УТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее- ЭССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее –ЭВСМ).

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, формирование у обучающихся осознанной мотивации к нравственному поведению на основе российских традиционных духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Достижение цели предусматривает решение основных задач:

- привлечение детей к систематическим занятиям спортивным ориентированием, сохранение и укрепление здоровья;
- спортивный отбор наиболее перспективных детей для вида спорта «спортивное ориентирование»; _обеспечение преемственности спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки; _ совершенствование уровня спортивной подготовки обучающихся на этапах, соответствующих году обучения;
- поэтапное освоение и совершенствование физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки;
- систематическое участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях; - воспитание всесторонне развитой и социально нравственной личности со сформированными позитивными личностными качествами.

Срок действия Программы – 4 года.

II. 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.

Ориентирование на местности — один из немногих видов спорта, в которых участники соревнований действуют сугубо индивидуально, вне поля зрения 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 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 КГ], 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, на велосипеде или на лыжах, постоянно при этом определяет свое местонахождение, сверяя местность с картой, выбирает направление движения и проверяет правильность реализации плана, используя компас, оценивает расстояние 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, техникотактической 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, одна 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.

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 определяет 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 помещении, которое должно быть специально оборудовано для таких занятий.

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

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 тренировочного процесса.

Спортивная подготовка представляет собой многолетний тренировочный процесс, структурно представленный следующими этапами:

- 1) этап начальной подготовки (далее — ЭНП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее — УТЭ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее — ЭССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее — ЭВСМ).

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	8	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	6	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1	не ограничивается

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта России по спортивному ориентированию.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, имеющие спортивное звание не ниже мастера спорта России по спортивному ориентированию.

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 уровня всероссийских спортивных соревнований.

Зачисление обучающихся осуществляется в соответствии с Правилами приема, утвержденными директором МБУ ДО СШОР №21 г. Сочи, количеством группы лиц для зачисления, а также установленными параметрами муниципального задания на соответствующий календарный год.

Группы ЭНП формируются из лиц, не имеющих медицинских противопоказаний, желающих заниматься спортивным ориентированием, прошедших конкурсный отбор, основу которого составляют требования нормативов по выполнению упражнений по общей физической и специальной физической подготовке, утвержденные настоящей Программой в соответствии с ФССП по виду спорта «спортивное ориентирование».

Группы УТЭ формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, проявивших способности к спортивному ориентированию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

Для зачисления на УТЭ и прохождения этапа спортивной подготовки спортсмену необходимо выполнить соответствующий спортивный разряд:

- в группах УТЭ до трех лет - юношеский спортивный разряд (третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд);

- в группах УТЭ свыше трех лет - третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный разряд.

Рекомендуемый возраст начала этапа для юных спортсменов составляет 10 лет.

Группы ЭССМ формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидат в мастера спорта. Продолжительность занятий спортсменов на этапе не ограничена сроком, при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Группы ЭВСМ формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в группах ЭССМ и имеющих спортивное звание не ниже мастера спорта России. Продолжительность занятий спортсменов на этапе не ограничена сроком, при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются с учетом:

- возраста спортсмена, пола и возрастных закономерностей развития;
- уровня спортивного мастерства (спортивных результатов и выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Для зачисления необходимо предоставить следующие документы: заявление о приеме, копия документа, удостоверяющего личность поступающего, или копия свидетельства о рождении, копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего, медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки, фотографии поступающего. При переходе из другой спортивной организации дополнительно предоставляется оформленная должным образом разрядная книжка с заверенными записями о выполнении нормативов спортивных разрядов с указанием приказа о присвоении, указанием приказа об отчислении из спортивной организации.

При проведении учебно-тренировочных занятий 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;
- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности.

2.2. Объем Программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год, включая период самостоятельной подготовки, для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Таблица №2

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	234-312	312-416	520-728	728-936	936-1248	1248-1664

часов в год						
-------------	--	--	--	--	--	--

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

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих возможных формах (минимальный перечень):

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные), в том числе теоретические;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются:

1. Групповые, индивидуальные, смешанные учебно-тренировочные.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических 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.

При составлении индивидуального плана на одно учебно-тренировочное занятие определяется:

- объём и интенсивность нагрузки;
- количество и характер упражнений; - очередность выполнения упражнений;
- нагрузка в каждом упражнении,
- длительность и темп выполнения упражнений;
- количество максимальных и субмаксимальных нагрузок.

2. Работа по годовым индивидуальным планам.

Данная форма обучения в обязательном порядке осуществляется на этапах ССМ и ВСМ. Тренером-преподавателем, работающим с группами этапов ССМ и ВСМ ежегодно на каждого спортсмена данных учебно-тренировочных групп составляются и оформляются в документальном виде индивидуальные планы.

В годовом индивидуальном плане определяется общее направление учебно-тренировочного процесса в годичном цикле, определяются задачи,

обозначаются периоды цикла, виды подготовки и основные средства подготовки, учебно-тренировочные нагрузки в часах, количество и сроки соревнований, в которых должен выступать спортсмен, конкретизируются планируемые спортивные результаты в основных соревнованиях с учетом недостатков и каких-либо изменений прошедшего года, сроки диспансеризации, медицинских обследований, средства и сроки восстановительных мероприятий, активного отдыха.

Согласно годовому индивидуальному плану составляются учебно-тренировочные планы на отдельные микроциклы и учебно-тренировочные занятия. Упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей, степени владения техникой, спортивной квалификации, функционального состояния и возможностей организма, степени утомления (восстановления) после предыдущих тренировок, занятости вне учебно-тренировочного процесса и др. Объем и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки должны быть строго индивидуальны в зависимости от самочувствия спортсмена.

Работа по индивидуальным планам может осуществляться также на всех этапах спортивной подготовки в период участия в спортивных соревнованиях и проведения учебно-тренировочных мероприятий.

2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, качественной подготовки обучающихся к спортивным соревнованиям, восстановления лиц проходящих спортивную подготовку.

Таблица №3

п/п	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	–	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	

2.3.3. Спортивные соревнования

Таблица №4

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	3	3	4	5
Отборочные	–	–	1	3	5	7
Основные	–	1	4	5	10	12

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой,

тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные СШОР, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований более высокого ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места, выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях, наилучшие показатели по таблице очков для формирования сборной команды и др. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные СШОР соревнования.

Основные соревнования - те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования, проявить полную мобилизацию имеющихся функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

В случае, когда количество официальных стартов недостаточно для качественного прохождения спортивной подготовки, в календарном плане спортивных мероприятий СШОР предусматриваются дополнительные соревнования и контрольные испытания: первенства СШОР, соревнований по одному или нескольким видам программы и др. Важным является организация соревнований по итогам сезона (осенний период).

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

-соответствие возраста, пола, уровня спортивной квалификации положениям (регламентам) об официальных и иных 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;

-соблюдение требований регламента спортивных соревнований, правил вида спорта «спортивное ориентирование», правил нахождения на спортивных объектах и на территории проведения соревнований.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана СШОР, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарными планами спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

2.3.4. Самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий

Для обучающихся, проходящих спортивную подготовку предусматривается не менее 10% и не более 20% самостоятельной подготовки от общего количества часов, предусмотренных в годовом учебно-тренировочном плане для соответствующего этапа (года этапа) спортивной подготовки.

Самостоятельная подготовка может быть запланирована в объеме часов недельной и месячной учебно-тренировочной нагрузки с учетом графика учебно-тренировочных занятий для соответствующей группы, а также в годовом объеме часов в летний период и период новогодних и майских праздников.

Самостоятельная подготовка осуществляется обучающимися в строгом соответствии с планом самостоятельной подготовки. План самостоятельной подготовки разрабатывается тренером-преподавателем спортсменов на каждую учебно-тренировочную группу на весь период, запланированный для прохождения самостоятельной подготовки (отпуск тренера-преподавателя, время майских и новогодних праздников).

План самостоятельной подготовки должен содержать:

- список обучающихся в группе;
- план на каждое учебно-тренировочное занятие в период самостоятельной подготовки с указанием упражнений, последовательностью, объемом и интенсивностью их выполнения;
- комплекс упражнений для подготовки к выполнению основной части занятия;
- описание правильной техники выполнения упражнений с указанием требований по безопасности их выполнения (при освоении новых видов двигательных действий);
- рекомендуемое время проведения самостоятельных занятий;
- рекомендации по самоконтролю при выполнении упражнений

План самостоятельной подготовки утверждается директором СШОР и доводится до сведения всех спортсменов группы.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая периоды самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы 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		
Недельная нагрузка в часах							
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	18-24	24-32
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4
Минимальная наполняемость групп (человек)							
		12		6		2 и более	1 и более
1.	Общая физическая подготовка	44-48	44-48	40-44	27-32	23-28	22-27
2.	Специальная физическая подготовка	7-11	7-11	16-20	29-34	35-40	33-38
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	0-1	2-4	4-8	6-10	6-10
4.	Техническая подготовка	14-18	13-17	10-14	7-12	6-11	7-12
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15-26	16-28	16-28	16-28	16-28	16-28
6.	Инструкторская практика и судейская практика	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-2	1-2	2-3	4-5	5-8	5-8

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начала учебно-тренировочного года.

В Таблице 6 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на минимально допустимое общее количество часов в год.

Таблица 6

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы 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	10	14	18	24
1.	Общая физическая подготовка	103-112	137-150	208-229	197-233	215-262	275-337
2.	Специальная физическая подготовка	16-26	22-34	83-104	211-248	328-374	412-474
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	0-3	10-21	29-58	56-94	75-125
4.	Техническая подготовка	33-42	41-53	52-73	51-87	56-103	87-150
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	35-61	50-87	83-146	116-204	150-262	200-349
6.	Инструкторская практика и судейская практика	2-5	3-6	5-10	7-15	9-19	12-25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-5	3-6	10-16	29-36	47-75	62-100
Общее количество часов в год		234	312	520	728	936	1248

В Таблице 7 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на максимально допустимое общее количество часов в год.

Таблица 7

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы 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		6	8	14	18	24	32
1.	Общая физическая подготовка	137-	183-	291-	253-	287-	366-

		150	200	320	300	349	449
2.	Специальная физическая подготовка	22-34	29-46	116-146	271-318	437-499	549-632
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	0-4	15-29	37-75	75-125	100-166
4.	Техническая подготовка	44-56	54-71	73-102	66-112	75-137	116-200
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	47-81	67-116	116-204	150-262	200-349	266-466
6.	Инструкторская практика и судейская практика	3-6	4-8	7-12	9-19	12-25	17-33
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-6	4-8	15-22	37-47	62-100	83-133
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1248	1664

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа с обучающимися осуществляется целенаправленно и последовательно. Прикрепленным тренером-преподавателем разрабатываются и реализуются план и программа воспитательной работы, учитывающие содержание общего плана воспитательной работы (Таблица № 8).

Цель: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции. А так же к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в обществе.

Таблица №8

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Основа воспитания - институт семьи, семейные ценности			
1.1	Ознакомление родителей с материально-техническими условиями организации работы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки	Дни открытых дверей на базе спортивных объектов, на которых осуществляется реализация программы	Два раза в год (январь, сентябрь)
1.2	Взаимодействие спортивной школы и родителей обучающихся	Проведение родительских собраний, встреч с тренерским составом, администрацией спортивной школы, тематических встреч	В течение года
2. Патриотическое воспитание			

2.1	Участие во всероссийских массовых мероприятиях патриотической направленности	Акция "Бесметрный полк". Подготовка материалов о членах семьи, родственниках, причастных к Великой Победе. Участие в акции.	Ежегодно. Апрель-май
		Участие во всероссийском географическом диктанте (очно или он-лайн)	Ежегодно ноябрь
2.2	Привитие навыков безусловного уважения государственных символов Российской Федерации (флага, гимна, герба)	Участие в торжественных церемониях открытия спортивных соревнований со звучанием национального гимна и поднятием государственного флага	Ежегодно согласно календарному плану
3. Воспитание активной жизненной позиции			
3.1	Участие в масштабных спортивных, физкультурных мероприятиях, в т.ч. направленных на пропаганду физической культуры и спорта, к участию в которых приглашен ЦСКА	Мероприятия, проводимые под эгидой Минспорта России, региональных органов исполнительной власти, организуемых армейскими спортсменами мирового уровня	по назначению
3.2	Участие в военнопатриотических мероприятиях, организуемых и проводимых СШОР	Конкурс детского рисунка различной тематики	ежегодно
		Формирование и отправка гуманитарной помощи нуждающимся	по назначению отправки
3.3	Участие в культурномассовых мероприятиях, организуемых с участием СШОР	Торжественные церемонии открытия международных и всероссийских спортивных соревнований	по назначению
3.4	Знакомство с историей СШОР и лучшими представителями клуба	Встречи с ветеранами	ежегодно
		Встречи с действующими ведущими армейскими спортсменами	
4. Экологическое и трудовое воспитание			
4.1	Формирование устойчивых навыков бережного	Участие во всероссийском экологическом субботнике	Апрель-май

	отношения к экологии, к установленному порядку пребывания на территории спортивных объектов, к имуществу клуба	Беседы и инструктажи по теме безопасного поведения и правилах пребывания на спортивных объектах, на территории проведения учебно-тренировочных занятий	ежегодно
		Индивидуальные мероприятия с нарушителями правил по наведению порядка на объекте совместно с тренерами и работниками объектов	В случаях серьезных нарушений
5. Нравственное воспитание и культура общения			
5.1	Поведение обучающихся во взаимоотношениях с товарищами, тренерами-преподавателями, работниками и посетителями спортивных объектов, руководящим составом школы и клуба	Индивидуальные и групповые беседы с обучающимися, личный пример тренерско-преподавательского состава и администрации школы по тематике культурного общения	Постоянно
5.2	Культура поведения болельщиков, зрителей и спортсменов на спортивных соревнованиях	Тематические беседы, инструктаж, контроль перед и во время проведения соревнований	Согласно календарному плану
6. Воспитание навыков здорового образа жизни			
6.1	Ознакомление с основными составляющими здорового образа жизни.	Беседы о личной гигиене, режиме труда, отдыха, сна, двигательной активности, основах здорового питания, закаливания и др	Ежеквартально
6.2	Профилактика вредных привычек	Беседы с обучающимися о вреде курения, употребления спиртных напитков	В течение года
6.3	Профилактика простудных, инфекционных заболеваний	Разъяснительные беседы. Мероприятия по контролю за соблюдением обучающимися требований к одежде и головным в холодное время после занятий: за соблюдением антиковидных мер на соревнованиях, при посещении спортивных объектов	Постоянно
7. Профорientационная деятельность			

7.1	Воспитание навыков самостоятельной аналитической работы, самоконтроля	Ведение обучающимися дневника с регистрацией спортивных результатов, учетом тренировочных нагрузок, анализом выступления на соревнованиях	Ежедневно, начиная с учебно-тренировочного этапа
7.2	Инструкторская практика для овладения спортивной терминологией, основными методами построения и проведения учебно-тренировочного занятия	Проведение учебно-тренировочных занятий и отдельных его частей под руководством (контролем) тренера-преподавателя	Согласно рабочему плану тренеров-преподавателей, начиная с 3-го года учебно-тренировочного этапа
7.3	Судейская практика в качестве судей при участниках, судей на повороте, судей в составе бригады по награждению, помощников судей секретарей и др.	Участие в проведении спортивных мероприятий, тематических физкультурных мероприятий, контрольных испытаний (тестировании), организуемых спортивной школой	

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

Таблица №9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе

	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	6.Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса- это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	3. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	4.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
взноса мастера и	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
--	------------	--	----------------------	---

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Начиная с учебно-тренировочного этапа необходимо научить спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа ССМ должны овладеть спортивной терминологией для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; должны подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены этапа ССМ должны овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия, самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Спортсмены групп ССМ и ВСМ привлекаются тренером-преподавателем для участия в судействе спортивных соревнований для обучающихся в группах ЭНП и УТЭ.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Таблица №10

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		

1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта 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
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; -составление конспекта учебнотренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; -формирование навыков наставничества; -формирование сознательного отношения к учебно- тренировочному и соревновательному процессам; -формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> -физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях. спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; -тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; 	В течение года

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.	В течение года
------	---	---	----------------

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

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: общественные, медико-биологические и психологические.

Факторы общественного воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе; - введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок;

Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На учебно-тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-

биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или- сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после учебно-тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Методические рекомендации по применению средств восстановления.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели контроля в учебно-тренировочных занятиях.

Примерный план применения восстановительных мероприятий

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	<p>Педагогические</p> <ul style="list-style-type: none"> -варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, -учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий; -использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; -«компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце учебно-тренировочного занятия, между учебно-тренировочными сериями или соревновательными или стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; -тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); -рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; -рациональная организация режима дня. 	В течении всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
2.	<p>Психологические</p> <ul style="list-style-type: none"> -аутогенная и психорегулирующая тренировка; -средства внушения (внушенный сон-отдых); -гипнотическое внушение; -приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; -интересный и разнообразный досуг; -условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. 	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена
3.	<p>Медико-биологические</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям. - физиотерапевтические методы: - массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); - гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); - аппаратная физиотерапия; - бани 	В течение всего периода реализации программы

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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:

3.1.1. 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;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

3.1.2. 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»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- изучение и соблюдение антидопинговых правил;
- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «спортивное ориентирование» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- выполнение (подтверждение) требований к уровню спортивной квалификации, установленные Программой, для перевода на следующий этап спортивной подготовки;
- укрепление здоровья.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- 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; выполнение плана индивидуальной подготовки;
- закрепление знаний и соблюдение антидопинговых правил; выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- выполнение (подтверждение) требований к уровню спортивной квалификации, установленные Программой, для перевода на следующий этап спортивной подготовки;
- сохранение здоровья.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивное ориентирование»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила;
- выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- показывать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- сохранение здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе 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.

При наличии объективных и уважительных (документально подтвержденных) причин, негативно сказавшихся на итогах аттестации (не прохождения Программы в полном объеме по причине продолжительной болезни обучающегося, получения им травм, прохождения периода реабилитации/восстановления при наличии медицинского заключения, издание федеральных, региональных, местных нормативных правовых актов, оказывающих негативное влияние на организацию и осуществление учебно-тренировочного процесса и соревновательную деятельность и др.) по ходатайству тренера-преподавателя обучающегося и на основании оформленного решения тренерского совета СШОР обучающимся может быть предоставлена возможность:

- повторной аттестации с отложенным сроком не более одного месяца;
- перевода на следующий этап спортивной подготовки при наличии спортивного результата, показанного на официальных спортивных соревнованиях в течение отчетного года, и соответствующего уровню спортивной квалификации, установленной для года соответствующего этапа.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Таблица № 12

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

Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	НП-1		НП-2		НП-3	
		М	Д	М	Д	М	Д
Нормативы общей физической подготовки							
Бег на 30 м (сек)	3	6,3	6,5	5,8	6,0	5,2	5,4
	2	6,6	6,8	6,0	6,2	5,4	5,6
	1	6,9	7,1	6,2	6,4	5,6	5,8
	0	7,0	7,2	6,3	6,5	5,8	6,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	9	5	12	7	15	10
	2	8	-	11	6	14	9
	1	6	4	10	5	13	8
	0	5	3	9	4	12	7
Наклон вперед из	1	+1	+3	+2	+3	+3	+4

положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	0	0	0	+1	+2	+2	+3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	129	119	149	129	160	140
	2	119	112	139	125	155	135
	1	110	105	130	120	150	130
	0	109	104	129	119	149	129
Нормативы специальной физической подготовки							
Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами (см)	1	20	15	20	15	22	17
	0	19	14	19	14	20	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	3	26	23	31	28	37	34
	2	24	20	29	26	35	32
	1	21	18	27	24	33	30
	0	20	17	26	23	31	28

Таблица № 11

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

Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4		УТ-5	
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Нормативы общей физической подготовки											
Бег 30 м (сек)	3	5,8	6,0	5,5	5,7	5,2	5,4	4,9	5,1	4,6	4,8
	2	5,9	6,1	5,6	5,8	5,3	5,5	5,0	5,2	4,7	4,9
	1	6,0	6,2	5,7	5,9	5,4	5,6	5,1	5,3	4,8	5,0
	0	6,1	6,3	5,8	6,0	5,5	5,7	5,2	5,4	4,9	5,1
Бег 1000 м (сек)	3	5.30	6.10	5.00	5.55	4.70	5.40	4.40	5.25	4.10	5.10
	2	5.40	6.15	5.10	6.00	4.80	5.45	4.50	5.30	4.20	5.15
	1	5.50	6.20	5.20	6.05	4.90	5.50	4.60	5.35	4.30	5.20
	0	5.51	6.21	5.30	6.10	5.00	5.55	4.70	5.40	4.40	5.25
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	15	9	18	12	21	15	24	18	27	21
	2	14	8	17	11	20	14	23	17	26	20
	1	13	7	16	10	19	13	22	16	25	19
	0	12	6	15	9	18	12	21	15	24	18
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	1	+4	+5	+6	+7	+8	+9	+9	+11	+10	+13
	0	+3	+4	+4	+5	+6	+7	+8	+9	+9	+11
Челночный бег 3x10м (сек)	3	8,9	9,3	8,3	9,0	7,9	8,7	7,6	8,4	7,3	8,1
	2	9,1	9,4	8,5	9,1	8,0	8,8	7,7	8,5	7,4	8,2
	1	9,3	9,5	8,7	9,2	8,1	8,9	7,8	8,6	7,5	8,3

	0	9,4	9,6	8,9	9,3	8,3	9,0	7,9	8,7	7,6	8,4	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	142	130	160	145	178	160	196	173	214	179	
	2	136	125	154	140	172	155	190	169	208	177	
	1	130	120	148	135	166	150	184	165	202	175	
	0	129	119	142	130	160	145	178	160	196	173	
Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»												
Бег на 3000 м (мин, сек)	3	16.15	19.10	15.45	18.40	15.15	18.10	14.45	17.40	14.15	17.10	
	2	16.25	19.20	15.55	18.50	15.25	18.20	14.55	17.50	14.25	17.20	
	1	16.35	19.30	16.05	19.00	15.35	18.30	15.05	18.00	14.35	17.30	
	0	16.36	19.31	16.15	19.10	15.45	18.40	15.15	18.10	14.45	17.40	
Уровень спортивной квалификации												
Спортивные разряды	Третий юношеский разряд							Третий спортивный разряд				
	Второй юношеский разряд							Второй спортивный разряд				
	Первый юношеский разряд							Первый спортивный разряд				

Таблица № 12

Контрольные нормативы по 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»

Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Ю		Д	
		Ю	Д	Ю	Д
Нормативы общей физической подготовки					
Бег 60 м (сек)	3	7,8		9,2	
	2	8,0		9,4	
	1	8,2		9,6	
	0	8,3		9,7	
Бег на 2000 м (мин, сек)	3	7.30		9.50	
	2	7.50		9.55	
	1	8.10		10.00	
	0	8.11		10.01	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	40		25	
	2	38		20	
	1	36		15	
	0	35		14	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	1	+11		+15	
	0	+10		+14	
Челночный бег 3x10м (сек)	1	7,2		8,0	
	0	7,3		8,1	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	229		184	
	2	224		182	
	1	219		180	
	0	214		179	
Поднимание туловища из	3	51		45	
	2	50		44	

положения лежа на спине за 1 мин (количество раз)	1	49	43
	0	48	42
Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»			
Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, сек)	3	14.10	16.40
	2	14.20	16.50
	1	14.30	17.00
	0	14.31	17.01
Спортивные разряды	Кандидат в мастера спорта		

Таблица № 13

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

Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Ю	Д
Нормативы общей физической подготовки			
Бег 100 м (сек)	3	13,0	15,6
	2	13,2	15,8
	1	13,4	16,0
	0	13,5	16,1
Бег на 2000 м (мин, сек)	3	9.30	-
	2	9.40	-
	1	9.50	-
	0	9.51	-
Бег на 3000 м (мин, сек)	3	-	12.20
	2	-	12.30
	1	-	12.40
	0	-	12.41
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	42	27
	2	41	26
	1	40	25
	0	39	24
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	1	+13	+16
	0	+12	+15
Челночный бег 3x10м (сек)	3	6,9	7,8
	2	7,0	7,9
	1	7,1	8,0
	0	7,2	8,1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	235	190
	2	233	188
	1	230	185
	0	229	184
Поднимание	3	51	45

туловища из положения лежа на спине за 1 мин (количество раз)	2	50	44
	1	49	43
	0	48	42
Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»			
Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, сек)	3	-	17.10
	2	-	17.20
	1	-	17.30
	0	-	17.31
Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, сек)	3	21.40	-
	2	21.50	-
	1	22.00	-
	0	22.01	-
Спортивное звание	Мастер спорта России		

3.4. Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется в форме устного опроса. Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в Таблицах №14-17.

Таблица №14

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)
1	Дата рождения спортивное ориентирования, как вида спорта?
2	Почему важна физическая культура?
3	Какие общеукрепляющие гигиенические средства, кроме физических упражнений, использовались в древности?
4	Какие способы закаливания вам известны?
5	Каковы основные методы, показатели, критерии оценки самоконтроля? Для чего нужен Дневник самоконтроля?
6	Какие способы обучения базовым элементам техники и тактики используют в спортивном ориентировании?
7	Состав, обязанности и деятельность судейской коллегии в спортивном ориентировании.
8	Какое значение для поддержания здоровья и работоспособности для обучающихся имеет режим дня и рациональное, сбалансированное питание?
9	Какое оборудование необходимо для спортивного ориентирования? Назвать правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Таблица №15

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТ (все периоды)
1	Какие личностные качества формируются у обучающихся при занятиях спортом?
2	Кто и когда создал олимпийское движение в России?
3	Сколько раз в день и как правильно питаться спортсмену?
4	Назвать виды предстартового состояния в зависимости от характера физиологических изменений эмоционального статуса.
5	С какой целью заводят Дневник обучающегося? Назвать структуру и содержание Дневника.
6	Чем вызвана необходимость изучения техники физических упражнений?

	Раскройте понятие «техника физического упражнения».
7	В чем суть общей психологической подготовки спортсмена? Что включает в себя психологическая подготовка?
8	Назвать основной спортивный инвентарь для спортивного ориентирования? Какая спортивная форма необходима для спортивного ориентирования?
9	Назовите основные правила спортивного ориентирования и кем они утверждены?

Таблица №16

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ССМ
1	Кто является основоположником олимпизма? (Пьер де Кубертен) Сколько типов рефлексии насчитывается в олимпизме?
2	Какие основные меры профилактики травматизма в спортивном ориентировании необходимо соблюдать? Что необходимо предпринять, что бы избежать перетренированность и недотренированность?
3	Почему спортсменам необходимо соблюдать режим дня и режим питания?
4	Что является важным моментом психологической подготовки? Какие средства и методы психологической подготовки спортсмена используются в спортивном ориентировании?
5	Сколько компонентов можно выделить в спортивном ориентировании при подготовке обучающихся?
6	Что является главными особенностями спортивных соревнований по спортивному ориентированию?
7	Какие восстановительные мероприятия являются неотъемлемой частью каждого плана тренировок?

Таблица №17

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ВСМ
1	Какое место занимает спортивное ориентирование в системе физического, патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания?
2	Каковы социальные функции спорта?
3	Назвать формы и виды учета соревновательной деятельности в спортивном ориентировании.
4	Какая основная направленность спортивной тренировки? Что относится к системе спортивной тренировки?
5	В чем заключается цель спортивных соревнований? Что относится к первичным функциям спортивных соревнований?
6	Какие средства ускорения восстановительных процессов являются основными? Какие способы восстановления организма после физической нагрузки?

IV. Рабочая программа

4.1. Программный материал занятий этапа начальной подготовки

Основные задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; - формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;

- освоение основ техники и тактики по виду спорта «спортивное ориентирование»;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

Практическая подготовка

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, направленные 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.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

- приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;
- обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;
- выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

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. Изучение техники спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Изучение преодоления подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Изучение поворотов 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. Контрольные упражнения и соревнования.

В начале и в конце года тренер обязан провести тестирование спортсменов.

4.2. Программный материал занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) подготовки (до 3-х лет)

Основные задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «спортивное ориентирование»; - повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

- овладение навыками самоконтроля;

- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах учебно-тренировочного

этапа (этапа спортивной специализации); - овладение основами теоретических знаний о виде спорта «спортивное ориентирование»;

-знание антидопинговых правил;

- укрепление здоровья.

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-тренировочном процессе 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.

Практическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка.

В соответствии с закономерностями развития спортивной формы, годичный цикл тренировки юных спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, 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 учебно-тренировочных занятий юных спортсменов-ориентировщиков при наличии зимнего и летнего соревновательного сезона состоит из двух подготовительных, двух соревновательных и переходного периода (на учебно-тренировочном этапе подготовки нецелесообразно проводить специализацию на спортивное ориентирование бегом и на лыжах). Для всех групп спортсменов, проживающих в бесснежных районах, и на этапе

спортивного совершенствования рекомендуется трехпериодный годичный план подготовки.

В большинстве циклических видов спорта, в том числе и в спортивном ориентировании, учебно-тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три вида: выполняемые в аэробном, смешанном (аэробно-анаэробном) и анаэробном режимах.

Учебно-тренировочные нагрузки имеют свои биохимические, физиологические 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.

Таблица №18

Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 1-го года подготовки учебно-тренировочного этапа

Показатель подготовки	Подготовительный период			Зимний соревновательный			Подготовительный период		Летний соревновательный				Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Бег, км 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			35	5	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

Таблица №19

Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 2-го года подготовки учебно-тренировочного этапа

Показатель подготовки	Подготовительный период			Зимний соревновательный			Подготовительный период		Летний соревновательный				Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Бег, км 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			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

Таблица № 20

**Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок в
годовом цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 3-го года
подготовки учебно-тренировочного этапа**

Показатель подготовки	Подготовительный период			Зимний соревновательный			Подготовительный период		Летний соревновательный				Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Бег, км зона	88	90	31	2	2	24	94	117	77	63	47	51	730
II зона	22	28	15	1	1	10	58	64	68	70	76	54	485
III зона	6	8	4	6	6	6	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	4	4	40	165	200	170	160	150	120	1385
Лыжи, км	-	-	72	4	3	24							177
II зона		-	20	8	6	30	-	-	-	-		-	190
III зона	-	-	10	1	1	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

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 топографии. 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 КГ]. 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 (изучение технике подседания, отталкивания, активной постановки лыжных палок). Знакомство с основными элементами конькового хода. Изучение техники преодоления подъемов скользящим и беговым шагом. Изучение техники торможения «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).

В начале и в конце года тренер обязан провести тестирование спортсменов

Углубленное медицинское обследование и восстановительные мероприятия

Прохождение углублённого медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

К восстановительным мероприятиям относятся: режим сна и отдыха, рациональное и сбалансированное питание, массаж, самомассаж.

4.3. Программный материал занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) подготовки (свыше 3-х лет)

Этап углубленной тренировки в ориентировании приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает и учебно-тренировочный процесс

приобретает ярко выраженную спортивную специализацию. В спортивном ориентировании доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости. Продолжается процесс совершенствования техники и тактики ориентирования в усложненных условиях. Все более значительная роль в совершенствовании технико-тактической подготовки отводится соревновательному методу.

На данном этапе подготовки важное значение имеет рациональное планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле. Распределение нагрузки имеет волнообразный характер. Основопологающим является положение о том, что нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям юных спортсменов-ориентировщиков и ориентированы на уровень, характерный для высшего спортивного мастерства

Практическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка.

Значительное место в врачебно-тренировочном процессе отводится физической подготовке. Из всего многообразия физических упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию в технике и тактике.

На этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, со штангой, спринтерский бег во всех разновидностях. Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений.

Основными задачами силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основными методами воспитания мышечной силы у юных спортсменов является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и около-предельного веса.

Основными средствами воспитания общей и специальной выносливости у юных ориентировщиков является кроссовый бег, спортивные игры, ходьба на лыжах. Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависят от возраста, степени подготовленности спортсмена и задач, стоящих перед ним на данном этапе тренировки. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный, а также продолжительный бег с интенсивностью на уровне индивидуального АНП (не более 15% от общего объема) и соревновательный метод.

Технико-тактическая подготовка

Основной задачей технико-тактической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизация

основных приемов и способов ориентирования, совершенствование координационной и ритмической структуры бега с ориентированием.

Пристальное внимание необходимо уделять отработке отдельных элементов ориентирования. Это выбор генерального направления движения. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Техника сопоставления. Оценка района КП. Выбор точки начала точного ориентирования. Тренировка базовых качеств ориентировщиков: памяти, внимания, мышления. Комплексные тренировки.

Надо постоянно развивать тактическое мышление— создавать мыслительные модели, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации. На этапе углубленной тренировки в ориентировании спортсмены совершенствуют свои способности самостоятельно и оперативно решать двигательные задачи в возникающих ситуациях. Объем тактической подготовки должен быть сформирован таким образом, чтобы ориентировщик мог реализовывать приобретенные тактические знания на основе своей физической и технической подготовленности. Умение передвигаться по местности любого типа быстро и экономично является важной составной частью технико-тактического мастерства ориентировщика.

На данном этапе подготовки происходит углубленное изучение и совершенствование техники классических лыжных ходов и элементов конькового хода (изучение махового выноса ноги и постановки ее на опору, изучение подседания на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, изучение ударной постановки палок и финальному усилию при отталкивании руками).

Все более значительная роль в совершенствовании техники ориентирования отводится соревновательному методу.

Уровень технико-тактической подготовки в конце этапа углубленной тренировки должен обеспечить совершенное владение спортивной техникой в усложненных условиях и ее индивидуализацию.

Корректировка спортивных карт.

Основа, съемочное обоснование. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карт. Техника снятия угловых величин, измерение длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Корректировка участка карты на местности. Выполнение маршрутной глазомерной съемки.

Инструкторская и судейская практика.

Спортсмены тренировочных групп должны привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах 1 и 2 года подготовки, Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, показывать основные технические элементы и приемы.

В начале и в конце года тренер обязан провести тестирование спортсменов.

Углубленное медицинское обследование и восстановительные мероприятия:

-прохождение углублённого медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

-к восстановительным мероприятиям относятся: режим сна и отдыха, рациональное и сбалансированное питание, массаж, самомассаж, баня и сауна.

Таблица № 21

Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 4-го года подготовки учебно-тренировочного этапа

Показатель подготовки	Подготовительный период			Зимний соревновательный			Подготовительный период		Летний соревновательный				Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Бег, км зона	94	59	34	22	20	18	116	159	121	58	74	85	860
II зона	80	90	30	20	20	10	80	120	140	150	110	60	910
III зона	16	20	6	8	10	2	14	26	28	34	36	24	224
IV зона	7	9	-	-	-		8	11	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		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

Таблица № 22

Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 5-го года подготовки учебно-тренировочного этапа

Показатель подготовки	Подготовительный период			Зимний соревновательный			Подготовительный период		Летний соревновательный				Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Бег, км 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		50	110	128	110	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

4.4. Программный материал занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

-формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

-повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

-повышение функциональных возможностей организма;

-формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

-выполнение плана индивидуальной подготовки; - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «спортивное ориентирование»;

-знание антидопинговых правил; - сохранение здоровья.

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.

Учебно-тренировочный процесс по сравнению с предыдущим этапом подготовки все более индивидуализируется. Необходимость индивидуальной подготовки обусловлена состоянием здоровья, уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования на нагрузку.

Психологическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства

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.

Восстановительные средства и мероприятия. Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. Влияние занятий спортом на сердечно-сосудистую систему человека. Частота сердечных сокращений (ЧСС). Средства восстановления: рациональное построение тренировочного процесса, чередование нагрузок различной направленности, организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, положительные эмоции. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины, растения-адаптогены.

Особенности применения восстановительных средств на различных этапах годового учебно-тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочных мероприятий. Правила соревнований. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Аптечка. Искусственная вентиляция легких, остановка кровотечения, наложение шины и так далее.

Таблица № 23

Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок в годовом цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 1-го года подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства, специализирующихся в спортивных дисциплинах, содержащих в своем наименовании слово «кросс»

Показатель подготовки	Подготовительный период			Зимний соревновательный			Подготовительный период		Летний соревновательный				Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Бег, км зона	50	60	90	50	100	170	140	150	110	160	140	70	1290
П 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		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

Таблица № 24

**Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок в
годовом цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 2-го года
подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства,
специализирующихся в спортивных дисциплинах, содержащих в своем
наименовании слово «кросс»**

Показатель подготовки	Подготовительный период			Зимний соревновательный			Подготовительный период		Летний соревновательный				Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Бег, км 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		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

Таблица № 25

Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок в годовом цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 3-го года подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства, специализирующихся в спортивных дисциплинах, содержащих в своем наименовании слово «кросс»

Показатель подготовки	Подготовительный период			Зимний соревновательный			Подготовительный период		Летний соревновательный				Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Бег, км 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		110	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		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

4.5. Программный материал занятий на этапе высшего спортивного мастерства

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

-сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов; - повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

-повышение функциональных возможностей организма; - закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

-выполнение плана индивидуальной подготовки;

-достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;

-сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства рекомендуются 2-3 разовые занятия в день, выделяя обязательно главную тренировку, совпадающую по времени с соревнованиями.

Главным направлением этапа высшего спортивного мастерства является подготовка и успешное участие в соревнованиях. Учебно-тренировочный процесс по сравнению с предыдущим этапом подготовки все более индивидуализируется. Необходимость индивидуального подхода обусловлена состоянием здоровья, уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования на нагрузку.

Таблица № 26

Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков в группах высшего спортивного мастерства, специализирующихся в спортивных дисциплинах, содержащих в своем наименовании слово «кросс»

Показатель подготовки	Подготовительный период			Зимний соревновательный			Подготовительный период		Летний соревновательный				Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Бег, км зона	90	120	190	100	160	210	200	190	150	200	180	100	1890
II зона	80	150	220	108	180	264	246	240	182	260	240	110	2284

III зона	40	70	100	60	90	130	130	100	90	120	100	70	1100
IV зона		24	36	18	30	44	40	38	30	42	38	18	360
СБУ, км	6	8	12	12	16	20	14	4	4	4	4	4	108
Всего	216	372	558	298	476	668	630	572	456	626	562	302	5736
Лыжи, км		60	70	40	40								210
II зона		55	75	20	30								180
III зона		20	40	30	30								120
IV зона			10	6	10								26
Всего		135	195	96	110								536
Общий объем, км	216	507	753	394	586	668	630	572	456	626	562	302	6272

Типовая форма плана учебно-тренировочного занятия

Задачи:

1. _____.
2. _____.
3. _____.

Время проведения _____.

Место проведения _____.

Части занятия и их продолжительность	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная (_____мин)	1. _____ 2. _____ 3. _____		
Основная (_____мин)	1. _____ 2. _____ 3. _____		
Заключительная (_____мин)	1. _____ 2. _____ 3. _____		

4.6. Учебно-тематический план теоретической подготовки

Таблица №27

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание

ВКИ		
Этап начальной подготовки	Правила безопасности при занятиях спортивным ориентированием и во время проведения соревнований	Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочные занятия. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Пропускной режим на спортивном объекте. Дисциплина на занятиях. Правила безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря для занятий спортивным ориентированием.
	Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований	Правила поведения в районе проведения соревнований и тренировок. Бережное отношение к природе.
	Занятия спортивным ориентированием как средство укрепления здоровья, закаливания организма и развития физических качеств	Значение занятий спортивным ориентированием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
	Снаряжение спортсменов-ориентировщиков	Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Понятие о технике спортивного ориентирования	Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера ЮЛ. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

<p>Топография, условные знаки. Спортивная карта.</p>	<p>Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков Условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.). Ориентирование карты по компас. Снятие азимута. Движение по азимуту.</p>
<p>История возникновения вида спорта "спортивное ориентирование" и его развитие</p>	<p>Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования. Исторические справки о выдающихся советских и российских спортсменах, чемпионах мира, Олимпийских и игр.</p>
<p>Режим дня и питание обучающихся</p>	<p>Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.</p>
<p>Врачебный контроль и самоконтроль.</p>	<p>Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.</p>
<p>Физическая культура и спорт - важное средство физического развития и укрепления здоровья</p>	<p>Понятие о физической культуре и спорте. Спортивная деятельность как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.</p>
<p>Правила вида спорта «спортивное ориентирование»</p>	<p>Основные положения правил соревнований. Возрастные категории участников соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию, Подготовка к соревнованиям. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.</p>

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	Правила безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях	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). Пропускной режим на спортивном объекте. Дисциплина на занятиях. Правила безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря для занятий спортивным ориентированием Профилактика травматизма и простудных заболеваний
	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	Итоги выступления российских ориентировщиков на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития ориентирования. Международная федерация спортивного ориентирования. Этапы развития ориентирования в России и в своем регионе. Люди, внесшие значительный вклад в издание карт, проведение соревнований. Традиции своего коллектива.
	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 связок, мышц и сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи. 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 учебно-тренировочном процессе	Дневник само - контроля. Объективные (ЧСС, вес тела, ЖЕЛ и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля. Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию.
	Планирование спортивной тренировки.	Планирование учебно-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.

<p>Основы техники и тактики ориентирования</p>	<p>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.</p>
<p>Основы туристской подготовки</p>	<p>Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Походная посуда для приготовления пищи. Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря, организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Должности в лагере постоянные и временные. Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.</p>
<p>Единая всероссийская спортивная классификация ЕВСК</p>	<p>Классификация спортивных соревнований. Нормы, требования и условия выполнения спортивных разрядов по спортивному ориентированию. Дистанции и программа соревнований по спортивному ориентированию,</p>
<p>Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по спортивному ориентированию</p>	<p>Сведения о составе судейской бригады, основных функциях и полномочиях спортивных судей на соревнованиях по спортивному ориентированию.</p>
<p>Организация спортивных соревнований по спортивному ориентированию. Перечень необходимых документов.</p>	<p>Календарные планы спортивных соревнований. Положения (регламенты) о спортивном соревновании. Приказы о проведении. Документы для допуска участников (заявки, медицинские заключения, разрядные книжки и др.). Обязанности и права участников спортивных соревнований. Системы зачета в спортивных соревнованиях. Принципы формирования сборных спортивных команд.</p>
<p>Режим дня и питание обучающихся</p>	<p>Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в спортивной подготовке обучающихся. Рациональное, сбалансированное питание.</p>
<p>История олимпийского движения</p>	<p>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет.</p>

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	Роль спорта в формировании личностных качеств	Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах, психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях.
	Правила безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях	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). Пропускной режим на спортивном объекте. Дисциплина на занятиях. Правила безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря для занятий спортивным ориентированием. Профилактика травматизма и простудных заболеваний.
	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	Методы развития у спортсменов-ориентировщиков специализированных восприятий расстояния, скорости и направления движения. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией. Сложные контрольные пункты (длинные перегоны между КП и большое расстояние от привязки до контрольного пункта).
	Организационно-подготовительные действия и подготовка инвентаря к соревнованиям	Действия участников после приезда на место соревнований. Тактические действия после получения карты и до момента старта. Выбор пути движения между КП (выбор генерального направления, конкретизация генерального направления в «нитку» пробегания, возможные изменения генерального направления). Наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП.
	Сбивающие факторы, воздействующие на ориентировщика во время преодоления им соревновательной дистанции.	Раскладка сил на дистанции спортивного ориентирования. Взаимодействие с соперником на дистанции. Особенности тактики в эстафетном ориентировании и при групповом старте.
	Тактика прохождения дистанции в различных видах соревнований по ориентированию	Особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях на маркированной трассе и в заданном направлении.

<p>Общие основы методики подготовки и тренировки в ориентировании.</p>	<p>Основные задачи тренировочного процесса. Подготовка и тренировка единый процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Основные средства и методы физической подготовки спортсменов-ориентировщиков. Общая и специальная физическая подготовка.</p>
<p>Периодизация годового цикла тренировки в ориентировании.</p>	<p>Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годового цикла. Значение и место соревнований в тренировочном процессе.</p>
<p>Тренерский и врачебный контроль за состоянием организма спортсмена.</p>	<p>Значение комплексного тренерского контроля и углубленного медико-биологического обследования в подготовке спортсменов. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Понятие о спортивной форме, 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.</p>
<p>Правила соревнований по спортивному ориентированию</p>	<p>Организация соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Допуск к соревнованиям. Представитель команды. Состав судейской коллегии и общие обязанности судей. Требования к планированию дистанций по спортивному ориентированию. Ожидаемое время победителя. Оборудование дистанции. Определение класса дистанции и ранга соревнований. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.</p>
<p>Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</p>	<p>Личная гигиена занимающихся ориентированием. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика соревнований и тренировок. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена. 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.</p>

Этап высшего спортивного мастерства	Правила безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях	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). Пропускной режим на спортивном объекте. Дисциплина на занятиях. Правила безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря для занятий спортивным ориентированием. Профилактика травматизма и простудных заболеваний.
	Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании	Анализ индивидуальных особенностей специальной физической подготовленности и определение сильных и слабых сторон спортсмена. Соответствие нагрузки соревновательной деятельности. Приемы и методы повышения умственной работоспособности.
	Ошибки ориентировщика, их причины	Систематизация ошибок. Хронометраж тренировок и соревнований.
	Анализ соревнований по ориентированию.	Методы анализа техники ориентирования, использованной на соревнованиях. Время победителя, Путь движения между КП победителя и призеров соревнований
	Особенности соревновательной деятельности квалифицированных ориентировщиков	Индивидуальная оценкатехнико-тактического мастерства и физической подготовленности спортсменов тренировочной группы. Развернутый анализ ошибок. Корректировка тренировочных программ.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/нетренированность, утомление	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Основные признаки утомления. Принципы спортивной подготовки.
	Планирование и учет учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, самоанализ	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение спортивного дневника. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Тактическая подготовка	Рациональное поведение в ходе соревнований: умение правильно и своевременно выполнять разминку, рационально использовать время от разминки до старта, правильно распределять свои силы от предварительных стартов до финальных, рационально распределять силы по дистанции.

Воспитание в спорте. Роль и содержание в спортивной деятельности	Патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Физиологические основы спортивной деятельности	Ознакомление с различными видами мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Восстановительные средства и мероприятия	<p>Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. Средства восстановления: рациональное построение тренировочного процесса, чередование нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.</p> <p>Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, положительные эмоции.</p> <p>Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины, растения-адаптогены.</p> <p>Особенности применения восстановительных средств на различных этапах годового тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и тренировочных сборов.</p>
Правила соревнований	Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Аптечка. Искусственная вентиляция легких, остановка кровотечения, наложение шины и т.д.
Правила безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях	<p>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).</p> <p>Пропускной режим на спортивном объекте. Дисциплина на занятиях. Правила безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря для занятий спортивным ориентированием</p> <p>Профилактика травматизма и простудных заболеваний.</p>
Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании	Анализ индивидуальных особенностей специальной физической подготовленности 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, их причины. Систематизация ошибок. Хронометраж тренировок и соревнований с помощью навигационной системы (часы). Анализ пройденной дистанции и тренировки с помощью специальных программ.
Особенности соревновательной деятельности квалифицированных ориентировщиков.	Индивидуальная оценка технико-тактического мастерства и физической подготовленности спортсменов тренировочной группы. Развернутый анализ ошибок. Корректировка тренировочных программ.
Психологическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства	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.
Восстановительные средства и мероприятия	Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. Средства восстановления: рациональное построение тренировочного процесса, чередование нагрузок различной направленности, организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, положительные эмоции. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины, растения-адаптогены. Особенности применения восстановительных средств на различных этапах годичного тренировочного цикла. Организация

	восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и тренировочных сборов.
Правила соревнований	Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Аптечка. Искусственная вентиляция легких, остановка кровотечения, наложение шины и т.д.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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».

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок. Спортсмен — ориентировщик, в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствуется и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физической культуры.

В МБУ ДО СШОР №21 г. Сочи культивируется дисциплина спортивного ориентирования: *Ориентирование бегом*.

Соревнования по ориентированию бегом проводятся в большом количестве разных дисциплин, например:

-в заданном направлении («ЗН») заключается в том, чтобы пройти дистанцию в заданном порядке. В момент старта (в отдельных случаях аз 1 минуту до старта) участник получает карту, на которой нанесены место старта, КП, соединенные линией, которая обозначает последовательность прохождения КП. Победитель определяется по наименьшему времени прохождения дистанции;

-по выбору («ВО») прохождение дистанции в произвольном порядке. Перед стартом каждому участнику выдается карта с нанесенным местом старта, финиша и контрольными пунктами. Существует два варианта проведения соревнований такого вида:

1) прохождение дистанции от старта до финиша с требуемым количеством КП/очков за наименьшее время.

2) набор наибольшего количества очков КП за назначенное контрольное время. Контрольным пунктам, в зависимости от сложности и дальности, назначаются баллы, а за превышение контрольного времени назначается штраф, как правило, путем вычитания из результата по одному баллу за каждую полную минуту превышения контрольного времени.

На маркированной трассе («МТ») участнику предоставляется спортивная карта с обозначенным на ней местом старта. Следуя по маркированной трассе, участник вносит в карту (иглой или специальным компостером) расположение КП, которые встречает по пути. На финише судьи определяют точность определения расположения контрольного пункта и начисляют в зависимости от ошибки участника. Штрафом могут быть дополнительное время или штрафные круги. Ориентирование на маркированной трассе, в основном встречается только в России и странах бывшего СССР.

Ориентирование бегом является видом спорта группы выносливости. Этот спорт требует от спортсмена не только хороших атлетических качеств, но он

включает в себя множество психических компонентов, обусловленных необходимостью самостоятельно принимать решения в условиях интеллектуального риска.

Спортсмен бежит по маршруту, обозначенному на карте, но не обозначенному на местности, при этом во время работы он должен пользоваться только картой и компасом. Карта содержит подробную информацию о местности, такую как рельеф земной поверхности, естественные препятствия и т.д. Чтобы быть успешным в спортивном ориентировании, спортсмену необходимо иметь навыки быстрого чтения карты, абсолютной концентрации внимания и способности быстро принимать решения, выбирая наилучший маршрут во время работы при высокой скорости бега.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организации, осуществляющей спортивную подготовку, предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры) наличия:

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок,
- душевых;

-медицинского пункта, оборудованного в соответствии с 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» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки;
- обеспечения спортивной экипировкой;
- обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий.

-медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица №28

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица изменения	Количество изделий
1.	Бензокоса (триммер бензиновый)	шт	1
2.	Бензопила	шт	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
5.	Конус с высотой 15 см	шт	20
6.	Конус с высотой 30 см	шт	20
7.	Конус с высотой от 50 до 75 см	шт	20
8.	Мяч баскетбольный	шт	2
9.	Мяч волейбольный	шт	2
10.	Мяч футбольный	шт	2
11.	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки	комплект	15
12.	Секундомер электронный	штук	10
13.	Станции для контактной/бесконтактной электронной отметки	штук	15
14.	Станции программирования системы электронной отметки	штук	2
15.	Стартовые колодки	шт	4
16.	Табло электронное	шт	1
17.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
18.	Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки	штук	20

Таблица №29

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ 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 своем наименовании слово «кросс»											
1.	Картографический материал	комплект	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
2.	Компас для спортивного ориентирования	штук	на обучающегося	1	2	1	2	2	2	3	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ 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 своем наименовании слово «кросс»											
1.	Костюм для участия в соревнованиях	штук	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	3	1
2.	Костюм тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Костюм тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
5.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
6.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
7.	Туфли беговые для спортивного ориентирования	пар	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
8.	Шапка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Шиповки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

6.2.1. Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками

В деятельности по реализации Программы в МБУ ДО СШОР №21 г. Сочи участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Минимальная укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

- руководящие работники: директор, заместитель директора по учебно-тренировочной работе, заместитель директора по финансово-экономическим вопросам, заместитель директора по административно-хозяйственной части, главный инженер;

- педагогические работники: старший тренер-преподаватель по спортивному ориентированию, тренер-преподаватель по спортивному ориентированию, старший инструктор-методист, инструктор-методист;

- иные работники: документовед, специалист по кадрам, специалист по охране труда, специалист в сфере закупок, специалист по подготовке спортивного инвентаря, инструктор по спорту, кладовщик, сторож, уборщик служебных помещений, водитель автомобиля.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе 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).

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), 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 N 916н

(зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054), профессиональным стандартом «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 29.05.2015 №798н.

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели МБУ ДО СШОР №21 г. Сочи не реже одного раза в три года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности, используют современные дистанционные технологии, участвуют в тренингах, семинарах, конференциях, мастер-классах, формируют профессиональные навыки через наставничество.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» (приказ Минспорта России от 21.11.2022 № 1039).

3. Всероссийский реестр видов спорта.

4. Единая всероссийская спортивная классификация.

5. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н утверждения 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".

6. Приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер».

7. Приказ Минтруда России от 08.09.2014 № 630н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист».

8. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»,

утвержденный приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н.

Литературные источники

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие.- Волгоград: ВГИФК, 1983.
3. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте,- М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Воронов ЮС. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие,- Смоленск: СГИФК, 1998.
5. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие,- Смоленск, -41998.
6. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
7. Иванов ЕИ. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
8. Иванов ЕИ. Начальная подготовка ориентировщика,- М.: Физкультура и спорт, 1985.
9. П.Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат,
10. Куликов В.М., Константинов ЮС. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
11. Лосев АС. Тренировка ориентировщиков-разрядников,- М.: Физкультура и спорт, 1984.
12. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.
13. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступням ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
14. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак ЕС. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию,- М.: Физкультура и спорт, 1980.
15. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1990.
16. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур, 1996.
17. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
18. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.
19. Интернет ресурсы www.mfso.ru www.moscompass.ru
<https://www.minsport.gov.ru/>
<https://olympic.ru/>
www.rusada.ru
<http://cska.ru>

20. Перечень аудиовизуальных средств по спортивному ориентированию

- 1) Видеоурок Ориентирование на местности. Компас
<https://www.youtube.com/watch?v=AASkEvvjBUk>
- 2) Ориентирование по карте и компасу. Подробная инструкция.
<https://www.youtube.com/watch?v=BIU7ITclLts>
- 3) Основы ориентирования: работа с картой и компасом
<https://www.youtube.com/watch?v=aD-9-nJWbyo>
- 4) Как пользоваться компасом
<https://www.youtube.com/watch?v=SLAiDW1nIYE>
- 5) Компас. Нахождение себя на местности (ориентирование)
<https://www.youtube.com/watch?v=cvCRcz6ZQ0E>
- 6) Ориентирование компас, карты, азимут, масштаб. Юные туристы-спасатели
<https://www.youtube.com/watch?v=rN8flmtcBrM>
- 7) Как ориентироваться при беге по азимуту
https://www.youtube.com/watch?v=w_xaYMEtOow