

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА № 5 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ**

ПРИНЯТА  
решением педагогического Совета  
МБУ ДО СШ № 5 г. Ставрополя

Протокол от 21.02 2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО СШ № 5  
г. Ставрополя

  
Приказ от 21.02 2023 № 22-02

СОГЛАСОВАНО:  
руководитель комитета физической  
культуры и спорта  
администрации города Ставрополя

  
В.В. Бельчиков



ПОДПИСАНО  
ЭЛЕКТРОННОЙ  
ПОДПИСЬЮ

Подписано цифровой подписью: Панченко  
Евгений Иванович  
DN: c=RU, st=Ставропольский край,  
l=Ставрополь, title=директор,  
o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5  
ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ,  
1.2.643.100.3=120831343637338813231373  
9,  
1.2.643.3.131.1=120C323633343035323830  
303032, email=duh5.55@mail.ru,  
givenName=Евгений Иванович,  
sn=Панченко, st=Панченко Евгений  
Иванович  
Дата: 2023.04.11 11:53:20 +03'00'



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

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденного приказом министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2022 № 1039

Срок реализации Программы – без ограничения

Разработчики:  
Павлова Т.В. – заместитель директора  
Зайцева А.И. - тренер

г. Ставрополь,

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

Федеральный закон от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральным законом от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2022 г. № 1039 (далее – ФССП);

Приказами Министерства спорта Российской Федерации от 30.10. 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», от 07.07.2022 г. № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10. 2015 г. № 999», от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «Спортивное ориентирование» с учетом совокупности кроссовых дисциплин, минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

2. Основными целями реализации Программы являются:

достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

подготовка спортивного резерва для сборных команд города Ставрополя и Ставропольского края по виду спорта «Спортивное ориентирование».

Программой решаются задачи организации, планирования, проведения учебно-тренировочного процесса и участия в соревнованиях в группе кроссовых спортивных дисциплин вида спорта «спортивное ориентирование».

Программа является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по спортивному ориентированию в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе № 5 города Ставрополя (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, специальные навыки, спортивное и специальное оборудование.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебно-тренировочных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей обучающихся.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники активно передвигаясь, при помощи спортивной карты и компаса должны пройти маршрут, спланированный на местности и отмеченный контрольными пунктами (КП). Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по спортивному ориентированию, в том числе:

большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме учебно-тренировочного процесса;

постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

3. Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

этап начальной подготовки – 3 года;

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;

этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

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

объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;

выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

спортивных результатов;

возраста обучающегося.

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

Комплектование учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

возрастных особенностей;

спортивной квалификации;

объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;

результатов выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

спортивных результатов.

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

Комплектование учебно-тренировочных групп проводится в соответствии с нормативами их численного состава, возраста обучающихся, а также по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов и участия в спортивных соревнованиях в соответствии с таблицей № 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 для зачисления в группы (лет) по ФССП	Наполняемость групп (человек) по ФССП		
			минимальная	оптимальная	максимальная
			я	ная	

Для кроссовых спортивных дисциплин					
Этап начальной подготовки	3	8	12	18	23
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	6	9	13
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	3	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1	2	3

Предельные тренировочные нагрузки определяются тренером-преподавателем с учётом пола, возраста, задач учебно-тренировочного периода, индивидуальных особенностей обучающегося. При планировании объёмов нагрузки учитывается:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки;
- интенсивность тренировочной нагрузки;
- текущее физиологическое состояние обучающегося;
- индивидуальные темпы биологического развития.

4. Объем в учебных часах дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» с учетом этапа и периода подготовки указан в таблице 2.

*Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (с учетом ФССП)*

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства До года	Этап высшего спортивного мастерства Свыше года
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин «кросс-спринт», «кросс-классика», «кросс-выбор», «кросс-лонг»						
Количество часов в неделю	6	6	10	14	20	24
Общее количество часов в год	312	312	520	728	1024	1248

5. Основные формы обучения, применяющиеся при реализации программы

5.1. Учебно-тренировочные занятия:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия (работа по индивидуальным планам, самостоятельная подготовка)
- смешанные учебно-тренировочные занятия (работа по индивидуальным планам в составе учебно-тренировочной группы)
- теоретические занятия;
- тестирование и контроль;
- медико-восстановительные мероприятия;

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом кроссовых спортивных дисциплин вида спорта «Спортивное ориентирование» возрастных и гендерных особенностей обучающихся.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися и включает в себя как учебно-тренировочные занятия с тренером-преподавателем, так и самостоятельную работу. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

Теоретические занятия проводятся в составе учебно-тренировочной группы и направлены на освоение теоретического материала, включающего первоначальные знания в области анатомии, физиологии, общие основы теории и методики спорта, правил личной гигиены, избранный вид спорта (правила соревнований), вопросы тактической подготовки, аналитические аспекты.

Тестирование и контроль представляет собой проведение промежуточной аттестации обучающихся, включающее прием контрольно-переводных нормативов по физической подготовке и проверку освоения теоретического материала. Перевод обучающегося на следующий этап (год обучения) осуществляется по результатам промежуточной аттестации.

## 5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия решают следующие задачи:

- обеспечение круглогодичности спортивной подготовки;
- подготовка к официальным спортивным соревнованиям различного уровня;
- повышение уровня спортивного мастерства;
- проведение мероприятий комплексного медицинского обследования;
- восстановление после повышенных физических нагрузок.

Учебно-тренировочные мероприятия, являются составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса. Перечень видов учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице 3.

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.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
2.	Учебно-тренировочные мероприятия	-	14	18	21

	по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России				
3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-

### 5.3. Участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях

Планирование соревновательной деятельности осуществляется с учетом целей и задач определенного этапа и года спортивной подготовки. Обучающиеся направляются Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий Учреждения на календарный год, составленного с учетом Единого календарного плана межрегиональных всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий министерства спорта России по спортивному туризму на текущий год, календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий министерства спорта Ставропольского края по спортивному туризму на текущий год, календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий города Ставрополя по спортивному ориентированию на текущий год.

Показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «Спортивный туризм» представлены в таблице 4.

*Показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «спортивное ориентирование»*

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего го спорт

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		ивног о мастер ства
Для спортивной дисциплины «дистанция»						
Контрольные	1	2	3	3	4	5
Отборочные	-	-	1	3	5	7
Основные	-	1	4	5	10	12

Контрольные соревнования. Результаты этих соревнований служат основой для суждения об уровне подготовленности спортсмена. Контрольные соревнования, как правило, завершают отдельные этапы и периоды подготовки. В них оценивается уровень развития физических качеств, технической и тактической подготовки, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования. В отборочных соревнованиях ставится задача показать результат (результаты) позволяющий попасть в состав сборной команды для участия в основных (главных) соревнованиях и выполнение требований и норм Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные (главные) соревнования являются способом достижения цели подготовки спортсмена. Такой целью может быть: завоевание титула, занятие высокого места на соревнованиях высокого ранга, показ спортсменом результата позволяющего набрать рейтинговые очки, улучшающие его положение в рейтинге сильнейших спортсменов, выполнение требований и нормативов Единой всероссийской спортивной классификации. В кульминационных соревнованиях спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «Спортивное ориентирование»;

соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «Спортивное ориентирование»;

выполнение плана спортивной подготовки;

прохождение предварительного соревновательного отбора (при необходимости);

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

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

6. Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год. В каникулярный период планируются учебно-тренировочные мероприятия в условиях летнего оздоровительного лагеря и самостоятельная подготовка.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 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.

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

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

В приложении № 1 представлен годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование».

## Приложение № 1

к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду  
спорта «Спортивное ориентирование»

## Годовой учебно-тренировочный план

№ 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						
		6	6	10	14	20	24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	6	
		Наполняемость групп (человек)						
		12-23		6-13		2-4		1-3
		1.	Общая физическая подготовка	149	137	222	196	235
2.	Специальная физическая подготовка	34	34	104	247	358	409	
3.	Спортивные соревнования	-	3	21	58	102	99	
4.	Техническая подготовка	56	42	72	51	61	87	
5.	Тактическая подготовка	22	29	27	42	56	83	
6.	Теоретическая подготовка	22	29	27	42	56	83	
7.	Психологическая подготовка	20	29	27	42	55	83	

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	5	12	27	33
9.	Инструкторская практика	2	1	2	7	10	12
10.	Судейская практика	1	2	3	7	10	12
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	2	2	5	12	27	33
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	5	12	27	33
Общее количество часов в год		312	312	520	728	1024	1240

7. Календарный план воспитательной работы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» представлен в приложении № 2.

Календарный план воспитательной работы

Приложение № 2

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1. Этап начальной подготовки</b>			
1.1.	Здоровьесбережение	Инструктажи: - правила поведения в Учреждении - по безопасности дорожного движения - при проведении учебно-тренировочных занятий; - при посадке в транспорт; - противопожарный инструктаж	в начале учебного года
		Участие в физкультурном мероприятии «День здоровья»	апрель
		Мероприятия закаливания, формирование навыков правильного режима дня, режима питания, сна и отдыха.	Июнь, июль в период летнего оздоровительного лагеря
		Участие в физкультурном мероприятии «Спорт против наркотиков»	июль
		Участие в массовом мероприятии, посвященном дню физкультурника	2-я суббота августа
		Участие в физкультурном мероприятии «День ходьбы»	октябрь
1.2.	Формирование спортивной мотивации	организация тематических встреч со спортсменами, добившимися высоких спортивных результатов	Декабрь
		тематическое занятие, направленное на честный спорт	декабрь
1.3.	Патриотическое воспитание	Тематическое занятие «История освобождения Ставрополя от немецко-фашистских захватчиков»	Январь
		Спортивное мероприятие, посвященное «Дню Защитника Отечества»	Февраль
		Участие в акции «Бессмертный полк»	9 мая
		Участие в мероприятии, посвященном Дню России	12 июня
		Участие в патриотическом мероприятии, посвященном Дню флага	Август
		Участие в физкультурном мероприятии, посвященном Дню города и края	Сентябрь
		Участие в мероприятии, посвященном Дню народного Единства	Ноябрь
<b>2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
2.1.	Профориентационная	Тематическое занятие «Спортивный судья»	Группы УТГ-1

	работа судейская практика	формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	
		Участие в судействе соревнований в качестве помощника судьи	Группы УТГ-1 на школьных мероприятиях март
		Участие в судействе соревнований в качестве судьи по спорту	Группы УТГ-2 на школьных мероприятиях март
		Участие в судействе в качестве помощника судьи	Группы УТГ-3 На городских соревнованиях
		Участие в судействе в качестве судьи по спорту	Группы УТГ-4 на городских соревнованиях
		Участие в судействе в качестве судьи помощника судьи спорту	Группы УТГ-5 на краевых соревнованиях
2.2.	Профориентационная работа инструкторская практика	- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В соответствии с УТ планом
2.3.	Поддержание высокого уровня спортивной мотивации	организация тематических встреч со спортсменами, добившимися высоких спортивных результатов	декабрь
2.4.	Патриотическое воспитание	Тематическое занятие на тему «Битва за Сталинград»	февраль
		Спортивное мероприятие, посвященное «Дню Защитника Отечества»	Февраль
		Участие в акции «Бессмертный полк»	9 мая
		Участие в мероприятии, посвященном Дню России	12 июня
		Участие в патриотическом мероприятии, посвященном Дню флага	Август
		Участие в физкультурном мероприятии, посвященном Дню города и края	Сентябрь
		Участие в мероприятии, посвященном Дню народного Единства	ноябрь
		Тематическое занятие «Своих на бросаем»	декабрь
		Тематическое занятие «Наша Родина»	декабрь
2.5.	Здоровьесбережение	Инструктажи: - правила поведения в Учреждении - по безопасности дорожного движения - при проведении учебно-тренировочных занятий; - при посадке в транспорт;	В начале учебного года

		- противопожарный инструктаж	
		Инструктаж по правилам поведения при организованной перевозке групп на транспорте	Перед выездом на соревнования
		Мероприятия закаливания, правильного режима сна, отдыха, питания	Июнь, июль, во время организации лагеря
<b>3. Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</b>			
3.1.	Патриотическое воспитание	Участие в поздравлении ветеранов: Участие в мероприятиях, посвященных Дню Защитника Отечества Участие в акции «Бессмертный полк» участие в организации патриотических спортивных мероприятий, посвященных знаменательным датам: День России День Победы День Российского флага День города	февраль февраль  9 мая  июнь май август сентябрь
4.1.	Развитие творческого мышления Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинар «Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов»; Семинар «Толерантность, взаиморезуважение и спортивное поведение»»	октябрь  октябрь
4.2	Профориентационная деятельность (судейская практика)	Участие в организации школьных, городских и краевых соревнований. Выполнение обязанностей спортивного судьи.	В соответствии с КП Учреждения
4.3.	Профориентационная деятельность (инструкторская практика)	Формирование склонности к педагогической работе: - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - Самостоятельное проведение части УТЗ	На регулярной основе
4.4.	Здоровьесбережение	Участие в организации и проведении физкультурных оздоровительных мероприятий	В соответствии с КП Учреждения

Реализация календарного плана воспитательной работы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» осуществляется на всех этапах спортивной подготовки с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив учебно-тренировочной группы, так и на отдельно взятую личность обучающегося. Специфика воспитательной работы в Учреждении состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее непосредственно во время

учебно-тренировочного процесса, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных сборах, где используется свободное время обучающихся.

Цель воспитательной работы: 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.

Задачи воспитательной работы:

- профориентационная направленность;
- патриотическое воспитание обучающихся;
- формирование у обучающихся понимания значимости здоровья и успешной самореализации;
- формирование осознанного восприятия обучающимися ценности своего здоровья;
- обучение обладанию эмоционально-волевой регуляции, необходимой для успешного достижения поставленных целей;
- развитие познавательного интереса, творческой способности обучающихся, для дальнейшего развития и самореализации личности;
- создание условий для личностного развития обучающихся, расширения опыта позитивного взаимодействия с окружающим миром для повышения уровня воспитанности, укрепления здоровья детей;
- организация работы по созданию условий для самовыражения и самореализации обучающихся;
- развитие ключевых компетенций личности (учебной, исследовательской, социально-личностной, коммуникативной, организаторской деятельности).

8. Основная цель включения в программу антидопинговых мероприятий – борьба с допингом в среде спортсменов, предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов, изучение антидопинговых нормативных документов:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;
- раскрытие перед обучающимися возможностей для роста спортивных результатов, которые дают общепринятые средства спортивной подготовки, в том числе психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекалывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах обучающихся ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно

побеждать любой ценой. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в приложении № 3.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Физкультурное мероприятия «Веселые старты» по теме «честная игра» Цель: • ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры. • формирование “нулевой терпимости к допингу” равенство и справедливость;	1-й год обучения, УТГ-1 декабрь	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие по теме «Ценности спорта. Честная игра»	2-й год обучения УТГ НП-2 январь	Подготовить теоретический материал с использованием ресурсов РУСАДА
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	2-й год обучения УТГ НП-2 сентябрь, декабрь	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	4. Антидопинговая викторина	3-й год обучения УТГ НП-3 февраль	Проведение викторины на школьных спортивных мероприятиях.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	3-й год обучения УТГ – 3 февраль	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>

	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	2 раза в год	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год январь	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	2. Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Проведение викторины на школьных спортивных мероприятиях.
	3. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	февраль	В первую очередь ответственный за антидопинговое обеспечение проводит семинар с тренерами-преподавателями. Далее тренеры-преподаватели проводят семинар с обучающимися
	4. Родительское собрание	1 раз в год	Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год, январь-февраль	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	2. Семинары на тему - виды нарушений антидопинговых правил; - процедура допинг-контроля; - подача запроса на ТИ - Система АДАМС	1 раз в год	Провести контрольное тестирование

### 9. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера-преподавателя, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера-преподавателя или самостоятельно. На инструкторской практике приобретаются необходимые теоретические знания, которые далее применяются на практических учебно-тренировочных занятиях.

#### План инструкторской практики

Таблица 5

№ п/п	Содержание	Сроки исполнения
<b>1. Этап начальной подготовки</b>		
1.1.	Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня, ведения учебно-тренировочного процесса	в течение года
1.2.	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	
<b>2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>		
2.1	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	в течение года
2.2.	Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения учебно-тренировочного занятия	
<b>3. Этап совершенствования спортивного мастерства</b>		
3.1.	Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения учебно-тренировочного занятия	в течение года
3.2.	Проведение подготовительной и заключительной частей занятий, Выполнение функций второго тренера на учебно-тренировочном занятии	в течение года
3.3.	Составление положения о соревновании (спортивном мероприятии) в школе	согласно календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ № 5 г. Ставрополя
<b>4. Этап высшего спортивного мастерства</b>		
4.1.	Составление положения о соревновании (спортивном мероприятии) в школе	согласно календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ

		ДО СШ № 5 г. Ставрополя
4.2.	Составление рабочих планов по микроциклам, конспектов занятий	в течение года
4.3.	Проведение учебно-тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах	

Занятия, включающие освоение инструкторской практики проводятся в форме теоретических занятий (бесед, семинаров, изучения специальной литературы), практических занятий и самостоятельной подготовки.

Судейская практика осуществляется для решения следующих задач:

- подготовка кадрового потенциала для организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, муниципального образования;
- задачи профориентационной направленности.

План судейской практики

Таблица 6

№ п/п	Содержание	Сроки исполнения
<b>1. Этап начальной подготовки</b>		
1.1.	Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня	в течение года
<b>2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>		
2.1.	Участие в организации спортивных соревнований различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и участия в организации и проведении 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
2.2.	Судейство соревнований в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований школьного уровня	согласно календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ № 5 г. Ставрополя
<b>3. Этап совершенствования спортивного мастерства</b>		
3.1.	Участие в организации и проведении соревнований школьного уровня. Практика судейства городских соревнований	согласно календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ № 5 г. Ставрополя
3.2.	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение документации соревнований	
<b>4. Этап высшего спортивного мастерства</b>		
4.1.	Участие в организации и проведении соревнований муниципального уровня	согласно календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ № 5 г. Ставрополя

Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии участия в судействе официальных соревнований по спортивному ориентированию и не достигшим возраста 16 лет, может быть присвоена судейская категория «Юный спортивный судья».

Судейская практика начинается на учебно-тренировочном этапе и продолжается на всех последующих этапах.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

#### Показатели и объемы инструкторско-судейской деятельности

Таблица № 7

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		
Инструкторская практика	-	1	3	5	10	10
Судейская практика	-	-	3	3	не менее 1 раза в год	не менее 2 раз в год

10. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия осуществляются в ходе учебно-тренировочного процесса. Их целью является проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля и восстановления. Врачебный-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля. Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого обучающегося.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.). Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО), этапные комплексные обследования, текущие обследования. На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса учебно-тренировочных занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию, тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Восстановление - неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса. Практическое использование различных восстановительных средств в системе подготовки спортсменов - важный резерв для повышения эффективности тренировки и достижения высокого уровня подготовленности. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств на различных этапах спортивной подготовки приведен в таблице 8.

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<b>Этап начальной подготовки</b>			
Развитие физических качеств с учетом специфики спортивного туризма, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно: гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
<b>Учебно-Тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап спортивного совершенствования мастерства этап высшего спортивного мастерства</b>			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение.	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активизация мышц	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38— 43°С
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки.
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание,	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция

Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8- 10 мин
		Душ - теплый/умеренно холодный теплый.	5-10 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в <u>соревнованиях и свободный от спаррингов день</u>	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФИ восстановительной направленности	Восстановительная тренировка, туризм
		Сауна, общий массаж, душ	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок,	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки
Перманентно	Обеспечение биоритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4300 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция
	Профилактика переутомления	Сауна	1 раз в 3 - 5 дней

### III. Система контроля

11. 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:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спортивное ориентирование»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «кросс»;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «кросс».

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивное ориентирование» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивное ориентирование»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году обучения;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Спортивное ориентирование»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

показывать результаты соответствующие присвоению спортивного звания «Мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки приведены в Таблицах № 5 - № 14:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «Спортивное ориентирование»

Таблица № 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив первого года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			20	15
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			21	18

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этап начальной подготовки второго года обучения по виду спорта «Спортивное ориентирование»

Таблица № 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив второго года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	113
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			20	15
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			24	21

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

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив третьего года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	

			20	15
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			27	24

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

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив первого года	
			юноши/юниоры/мужчины	девушки/юниорки/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»</b>				
2.1.	Бег 3000 м с высокого старта	мин, с	не более	
			16.35	19.30
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
первый год		спортивные разряды «третий юношеский»		

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

Таблица № 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив второго года	
			юноши/юниоры/мужчины	девушки/юниорки/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	8

1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,1	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»				
2.1.	Бег 3000 м с высокого старта	мин, с	не более	
			16.35	19.30
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
Второй год		спортивные разряды, «второй юношеский спортивный разряд»,		

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

Таблица № 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив третьего года	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.40	6.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,1	9,3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»				
2.1.	Бег 3000 м с высокого старта	мин, с	не более	
			16.35	19.30
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
Третий год		«первый юношеский спортивный разряд»		

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

Таблица № 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив четвертого года	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.30	6.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+8
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»				
2.1.	Бег 3000 м с высокого старта	мин, с	не более	
			16.35	19.30
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
Четвёртый год		спортивные разряды «третий спортивный разряд»,		

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

Таблица № 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив пятого года	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.20	5,9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+14

1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,4	8,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	175
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»				
2.1.	Бег 3000 м с высокого старта	мин, с	не более	
			16.35	19.30
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
Пятый год		спортивные разряды «второй спортивный разряд»		

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

Таблица № 17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кросс»				
2.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			14,30	17,00
4. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	25
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кросс»</b>				
2.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	17,30
2.2..	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	–
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)</b>				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

#### IV. Рабочая программа

14. Учебно-тренировочный процесс в спортивном ориентировании характеризуется разнообразием средств, методов, организационных форм с широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает детям эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживает у них интерес к учебно-тренировочным занятиям. Значительное внимание уделяется развитию таких качеств, как гибкость, ловкость и быстрота. Проведение учебно-тренировочных занятий с предельными физическими и психическими нагрузками недопустимо.

Составными частями физической подготовки являются общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП). Каждая из этих частей имеет свои задачи, средства, методы, свою специфику.

14.1 *Общая физическая подготовка (ОФП)* - это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

##### *Этап начальной подготовки*

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, 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:

упражнения на развитие равновесия и координации движений (упражнение на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке; усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда; передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости и с поворотами; сложность и дозировка упражнений повышается по мере роста подготовленности занимающихся);

упражнения направленные на развитие гибкости (упражнения в различных стойках, наклоны вперед, в стороны, назад, с различными положениями и движениями руками; круговые движения туловищем; прогибание лежа на животе с последующим расслаблением);

упражнения на развитие силы (упражнения с предметами (набивные мячи, гантели и др.); упражнения с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа; подтягивание в висе, лазание по канату с помощью ног и без помощи; метание камней из различных исходных положений (вперед, через себя и т.д.);

упражнения, направленные на развитие быстроты (бег с максимальной скоростью на дистанции 20-100 метров, разновидности прыжков в максимальном темпе. ОРУ в максимальном темпе);

упражнения, развивающие общую выносливость (длительный, равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности; ходьба и бег в различном темпе; ходьба и бег по песку и кочкам, по мелководью; длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе);

подвижные и спортивные игры, эстафеты;

походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты;

плавание.

#### *Учебно-тренировочный этап*

Средства общей физической подготовки на данном этапе:

упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом);

упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады);

упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища);

гимнастические упражнения с предметами;

упражнения из акробатики (стойки, кувырки, перекаты, перевороты);

упражнения на гимнастических снарядах: скамейка, бревно, перекладина, гимнастическая стенка;

бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности;

лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения;

спортивные и подвижные игры;

туризм: походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

На этапе углубленной тренировки 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 анаэробного порога (АнП не более 15% от общего объема) и соревновательный метод.

#### *Этап совершенствования спортивного мастерства*

Характеризуется повышением разнообразия условий учебно-тренировочных занятий. В годичном цикле подготовки независимо от периодов нагрузка по интенсивности соответствует соревновательному характеру не менее чем на 55-65%, а по подбору средств – не менее чем на 80-85%. Принимая во внимание нежелательную адаптацию организма обучающегося к повторяющимся одинаковым тренировкам, объем нагрузки в недельных циклах следует распределять вариативно, планируя ударные нагрузки и резко сниженные.

В ударных микроциклах тренировочные нагрузки большого объема сочетаются с высокой интенсивностью, а изменение самой нагрузки должно варьироваться в пределах 3-5 раз в течение недельного цикла подготовки. Особенно важно рационально спланировать нагрузки по неделям в предсоревновательном месячном цикле. В основе подготовки ориентировщиков на этапе спортивного совершенствования лежит моделирование соревновательной деятельности на занятиях и непосредственное участие в соревнованиях.

14.2 *Специальная физическая подготовка (СФП)* - педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств, необходимых в спортивном ориентировании.

#### *Этап начальной подготовки*

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

СФП на данном этапе включает:

упражнения для развития выносливости (бег в равномерном темпе по равнинной и рельефной местности. Включающие передвижение с преодолением естественных препятствий, бег с картой, кроссы по пересеченной местности с различным темпом на дистанции от 2 до 6 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).

#### *Учебно-тренировочный этап*

В подготовке применяются специальные упражнения: беговая подготовка в различных зонах интенсивности: восстановительной, поддерживающей, развивающей, субмаксимальной, максимальной.

Для развития специальных качеств, необходимых ориентировщику, применяются следующие упражнения:

упражнения на развитие выносливости (беговая подготовка в равномерном темпе по равнинной и пересеченной, открытой и закрытой, заболоченной и песчаной местности; кроссовый бег в том числе в условиях рельефной местности; специальные беговые упражнения);

упражнения на развитие скорости и быстроты (бег на короткие и средние дистанции на различном рельефе и местности; бег «челночный» с внезапной сменой направления; специальные игровые упражнения);

упражнения на развитие гибкости, ловкости (упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами; прыжки, многоскоки, упражнения

на быстроту реакции; бег по лесной и пересеченной местности с естественными препятствиями, кувырки, перекаты, упражнения на равновесие);

упражнения на развитие силы (сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание на перекладине, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами), упражнения для развития мышц спины;

спортивные и подвижные игры.

*Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства*

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек - игра скоростей. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору», специально-беговые упражнения.

14.3 *Спортивные соревнования* - это целая система подготовки, в результате которой происходит интегральная подготовка спортсмена, то есть в той или иной степени осуществляются все виды подготовки одновременно. Спортивные соревнования являются важной формой учебно-спортивной работы, продолжением учебно-тренировочного процесса.

В то же время соревнования - наиболее эффективное средство проверки качества учебно-тренировочной работы и педагогического мастерства тренеров-преподавателей. По характеру зачета и определению результатов все спортивные соревнования делятся на личные, лично-командные и командные. В системе физического воспитания обучающихся спортивные соревнования занимают передовое место.

Соревнования способствуют обмену опытом тренеров-преподавателей и самих обучающихся, распространению новых подготовительных технологий и наиболее совершенных методов тренировки. Они являются средством агитации и пропаганды спорта среди обучающихся.

Педагогическое значение спортивных соревнований заключается в том, что они приучают спортсменов применять приобретенные в процессе учебно-тренировочных занятий двигательные навыки и умения в сложной и постоянно меняющейся обстановке спортивной борьбы и максимального напряжения сил.

Основными задачами любых соревнований являются:

содействие воспитанию спортсменов;

демонстрация социально ценных качеств личности (мужества, смелости, уважения к партнерам и противникам);

совершенствование двигательных способностей.

Участие в соревнованиях позволяет в значительной мере мобилизовать физические и функциональные возможности обучающегося, чем любое контрольное учебно-тренировочное занятие. Только в процессе соревнований обучающийся способен выйти на уровень предельных функциональных проявлений и выполнить такую работу, которая во время учебно-тренировочных занятий оказывается непосильной.

Соревнования бывают разными по цели, масштабу и степени физической напряженности. В связи с задачами подготовки и состоянием тренированности спортсмена преимущественная направленность соревнований может быть различной: на победу, рекорд, контрольная, тренировочная, тактическая, отборочная, приобретение соревновательного опыта, выполнение квалификационных требований.

Участие в состязаниях с любой целью оказывает многостороннее воздействие на физические и психические качества спортсмена, дает знания и опыт.

Невозможно достичь высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Именно на соревнованиях проявляются потенциальные возможности спортсмена и его мастерство, выявляются недостатки в технике, воспитываются волевые качества. Вот почему отличительной чертой современной методики тренировки является значительное увеличение числа соревнований в году, что, естественно, удлиняет соревновательный период.

К главным состязаниям спортсмен стремится достигнуть высшей спортивной формы, подходя к этому через серию менее ответственных соревнований. Вхождение в спортивную форму во многом зависит от количества и характера этих соревнований. С приближением главных

соревнований непременно должна возрастать острота спортивных встреч, но обязательно следует чередовать более напряженные соревнования с менее трудными.

Успех в соревнованиях обеспечивается многолетней тренировкой, в которой предусматривается и подготовка к соревнованиям. Она осуществляется постоянно в процессе годичной тренировки. Наряду с этим, необходима специальная, в том числе и психологическая подготовка. Наибольшее значение имеет приучение к условиям соревнований - тренировки в условиях, моделирующих соревновательные. Необходимо также подготовить спортсменов к возможным отклонениям от моделируемых условий, к неожиданным ситуациям и непредвиденным трудностям.

То есть, соревновательная подготовка является одновременно и средством и методом форсированной физической, технической, тактической и психологической подготовки спортсменов.

#### 14.4 Техническая подготовка

##### *Этап начальной подготовки*

Держание карты. Спортивный компас. Держание компаса. Определение сторон горизонта по компасу. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Азимутальный ход. 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 оптимального варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки. Контроль движения по карте.

##### *Учебно-тренировочный этап*

Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Приемы пользования компасом. Определение точки стояния. Движение по азимуту, определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

Комплексное чтение спортивных карт в процессе непрерывного бега. Измерение расстояний на сильнопересеченной, скалистой, каменистой местности. Траверсирование склонов. Бег по «горизонтали». Движение по азимуту с контролем карты. Запоминание отдельных частей карты, дистанции. Зарамочное оформление спортивных карт. Передвижение в выбранном направлении без использования компаса. Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении.

Все более значительная роль в совершенствовании техники ориентирования отводится соревновательному методу. Уровень технико-тактической подготовки в конце этапа учебно-тренировочного этапа должен обеспечить совершенное владение спортивной техникой в усложненных условиях и ее индивидуализацию. Использование соперников для контроля ситуации. Использование соперников как дополнительный ориентир при выходе на КП. Использование «паровозов» при прохождении дистанции. Реакция на соперника. Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров). Предстартовая информация.

##### *Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства*

На этапе спортивного совершенствования мастерства целью технико-тактической подготовки является отработка технических приемов ориентирования на соревновательной и выше соревновательной скоростях. Эта стадия технико-тактического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки ориентировщика, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Основные задачи технической подготовки:

совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;

обеспечение согласованности двигательной и вегетативных функций и максимальная реализация функционального потенциала.

На данном этапе тренировки спортивное совершенствование технико-тактического мастерства проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. Для тренировки необходимо создать условия, когда совершенствование технико-тактических навыков проходит при нехватке информации: дистанции по памяти, использование рельефных карт, карт только с дорожной сетью, карт, на которых отсутствуют отдельные участки местности, и т.п. Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства спортсмен, овладевший высоким уровнем технико-тактического мастерства, способен «заглядывать в будущее» - строить вероятностный прогноз и использовать его для организации действий.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов.

#### 14.5 Тактическая подготовка

##### *Этап начальной подготовки*

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.

Участие в соревнованиях предусматривается в соответствии с календарным планом СШ.

##### *Учебно-тренировочный этап*

Тактические действия на соревнованиях с большим количеством возрастных групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию. Участие в соревнованиях Первенстве ДЮСШ, по всем направлениям. Участие в спортивных мероприятиях, проводимых совместно с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Основной задачей технико-тактической подготовки на этапе является достижение автоматизма и стабилизация основных приемов и способов ориентирования, совершенствование координационной и ритмической структуры бега с ориентированием. Тренировка базовых качеств ориентировщиков: памяти, внимания, мышления.

Необходимо постоянно развивать тактическое мышление - создавать мыслительные модели, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации. Обучающиеся совершенствуют свои способности самостоятельно и оперативно решают 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.

##### *Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства*

Основные задачи тактической подготовки на данном этапе:

системное восприятие карты и местности, действия в экстремальных условиях при дефиците времени и информации;

совершенствование тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;

развитие догадки, интуиции, состояния идеального исполнения.

#### 14.6. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка направлена на овладение системой знаний мировоззренческого, общенаучного и специально-прикладного характера, необходимых для всестороннего развития и формирования полноценной личности спортсмена, а также обеспечения постоянного роста его спортивного мастерства.

Общее представление и небольшой объем знаний по многим вопросам юные спортсмены получают уже на начальном этапе обучения. С ростом мастерства на разных этапах подготовки возникает необходимость в более широком освещении и глубоком понимании проблем. Наиболее полно раскрываются и освещаются теоретические вопросы в группе совершенствования спортивного мастерства.

Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам - лекции с демонстрацией наглядных пособий. Они являются частью тренировочного занятия, их продолжительность определяется объемом информации.

Важной составляющей теоретической подготовки является анализ пройденной дистанции с тренером-преподавателем.

14.7 *Психологическая подготовка спортсмена* – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам-преподавателям в решении проблем, связанных с учебно-тренировочным процессом.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

*вербальные* (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

*комплексные* - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

*Сопряженные* методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

*Специальными* методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапе начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

На учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер-преподаватель должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось

сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на учебно-тренировочном занятии (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных спортсменов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Существует несколько стратегий, которые можно использовать для управления тревогой, и они должны составлять неотъемлемую часть подготовки, чтобы потом их можно было использовать во время соревнований. Развивать и использовать соответствующую стратегию управления тревогой так же важно, как тренировать способы захода на КП и взятия его, отметки и ухода с КП. Ориентирование по сути толкает спортсмена в стрессовые ситуации. Возможно, ориентировщик и подготовился к соревнованиям тщательно, однако дистанция становится известной только за 10 секунд до старта. Искусство состоит в том, чтобы выбрать правильный маршрут движения, интерпретируя карту. Хотя в этом может помочь предыдущий опыт, все же это потенциально стрессовая ситуация, даже для спортсменов группы элита. Методы расслабления можно использовать для сведения тревоги к оптимальному уровню, что приведет к улучшению результата. Например, мысли о прохождении КП характеризуют спокойный бег и могут использоваться перед стартом.

Существуют две основных формы расслабления – мысленное и физическое. Использование любого из них позволит ориентировщику лучше контролировать волнение, что повлияет и на результат. Это не означает полное расслабление, но достаточный уровень расслабления для уменьшения волнения. Этот уровень определяется индивидуально. Вообще, мысленные методы расслабления используются для управления когнитивным беспокойством, а физические методы для управления соматическим беспокойством.

Искусство ориентировщика состоит в том, чтобы выбрать правильный маршрут движения, интерпретируя карту. Хотя в этом может помочь предыдущий опыт, все же это потенциально стрессовая ситуация, даже для спортсменов группы элита.

Методы расслабления можно использовать для сведения тревоги к оптимальному уровню, что приведет к улучшению результата. Например, мысли о прохождении КП характеризуют спокойный бег и могут использоваться перед стартом.

Мысленные методы расслабления направляют мысли спортсмена в другое русло с помощью устной или визуальной информации, что позволяет ориентировщику найти более контролируемый подход к выступлению. Это требует определенного опыта и обычно сочетается с медленным, контролируемым дыханием. Примером того, когда это может использоваться, служит предстартовая ситуация, когда вокруг множество людей, отвлекающих спортсмена.

Используя хорошо освоенный способ (например, тихое повторение определенного слова), ориентировщик может отключиться от всех отвлекающих моментов и сосредоточиться на выступлении. Точно так же на первом и последнем КП, где всегда большое количество участников, это помогает сосредоточиться на выполнении простой конкретной деятельности (например, посмотреть на компас, проверить номер КП), что устраняет отвлекающие факторы. Повторение определенного слова, сопровождаемое дыхательными упражнениями, сначала осуществляется в контролируемой ситуации, затем, когда техника осваивается, это переносится на моделируемую соревновательную ситуацию.

Также дыхательные упражнения можно использовать без повторяющихся реплик, и часто спортсмены, практикующие этот способ, расслабляются уже после двух или трех дыхательных циклов.

Физические методы расслабления вероятно более знакомы ориентировщикам. Один из наиболее широко используемых и хорошо описанных – это метод прогрессивного мышечного расслабления (ПМР). Техника основывается на систематическом напряжении и расслаблении отдельных мышечных групп. На практике это означает возможность сократить и, что более важно, расслабить определенные группы мышц, в случае необходимости.

Возможно, более оправдано использовать ПМР в предстартовой ситуации в индивидуальных видах и в стартовом коридоре во время эстафеты. Процесс напряжения и расслабления мышечных групп в этой ситуации поможет ориентировщику сконцентрироваться и отключиться от отвлекающих факторов.

Также важно экспериментировать с различными методами, чтобы выяснить, который из них подходит конкретному спортсмену. Существуют другие методы расслабления (например, йога и массаж), которые иногда используются в большей или меньшей степени, но они не являются психологическими навыками. Их ориентировщик может добавить к уже используемым в программе подготовки методам расслабления.

Все эти качества нужны и ориентировщикам, и формирование их входит в систему психологической подготовки.

Однако поведение спортсмена на дистанции, ошибки, совершаемые им в процессе соревнований, заставляют задуматься о причинах неадекватных ситуации решений, порождающих ошибки. Анализ ошибок, обычно, приводит к таким выводам: «поторопился», «не заметил», «провал в сознании». Это по сути дела – следствия неблагоприятных психологических состояний. Поскольку эти состояния связаны с трудом, их называют отрицательными практическими состояниями. К ним относятся: психическое утомление, монотония, психическая напряженность, тревожность, эмоциональный стресс, отсутствие мотивации.

Большое внимание в психологической подготовке спортсмена уделяют развитию психических процессов, таких как мышление, память, перцепция. Все эти процессы объединяет внимание. Ориентировщик на дистанции должен постоянно контролировать свои действия. Малейшее отключение внимания ведет к потере ориентировки, принятию ошибочного решения и ухудшению результата.

Внимание можно разделить на внешнее и внутреннее. Внешнее внимание направлено на внешние объекты и связано с перцепцией (ощущение, восприятие, представление). Внутреннее

внимание направлено во внутрь себя. Оно связано с мышлением, самочувствием, самоконтролем. В свою очередь, как внешнее, так и внутреннее внимание может быть широким и узким.

Широкое внимание позволяет контролировать сразу несколько объектов на фоне в совокупном (системном) виде. Например, видеть на карте не один объект, а сочетание нескольких ориентиров. Что касается внутреннего внимания, то здесь на полюсах, с одной стороны, гибкость ума, широта мышления, а с другой – консервативность мышления, упрямство.

Важной характеристикой внимания является его помехозащищенность. Человек концентрирует внимание на каком-либо предмете непроизвольно или произвольно. Произвольное внимание требует волевых усилий. Есть люди, эмоционально возбудимые, которые быстро и легко реагируют на эмоциональную обстановку. Для них длительный контроль внимания требует больших волевых усилий и больших энергозатрат. Люди эмоционально устойчивые могут легко сосредотачиваться на какой-либо работе без больших затрат энергии.

Важной характеристикой внимания является также его переключаемость.

С помощью специально подобранных психологических тестов можно количественно оценить характеристики внимания и построить профиль внимания.

Для каждого вида деятельности можно построить модельный профиль внимания, соответствующий наиболее эффективной деятельности. Сравнивая профиль внимания конкретного спортсмена с эталоном, можно выявить те качества внимания, которые не позволяют спортсмену работать более эффективно.

Цель психологической подготовки на этапе «развитие» как раз и состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений скорректировать профиль внимания. Если, например, имеются значительные отклонения с эталоном по характеристикам внешнего внимания, то необходимо включить в подготовку спортсмена упражнения с картой, выполняемые как в классе, так и на бегу. Нужно развивать зрительную память, умение выделять существенную (ключевую) информацию из фона, уметь представлять местность по образу карты. Чтобы улучшить характеристики внутреннего внимания, нужно подобрать упражнения на развитие мышления. Большинство людей могут совершать мыслительные операции только сидя в спокойной обстановке. При необходимости решать задачи на бегу, они не могут сосредоточиться и вынуждены останавливаться. Основным средством для улучшения внутреннего внимания является решение всевозможных задач (в том числе и школьных) на бегу. Неплохим дополнением к беговой тренировке может быть заучивание стихотворений или иностранных фраз. Корректировка качеств внимания, связанных с эмоциональной устойчивостью, требует специальных упражнений по саморегуляции. Освоение этих упражнений связано с большими волевыми усилиями и требует регулярности и большого количества времени. К числу таких упражнений относится, например, психофизическая тренировка. Однако остается еще неясным вопрос о том, насколько релаксация или самопогружение могут помочь ориентировщику во время бега. Достоверно то, что саморегуляция позволяет эффективней осваивать новые знания в процессе обучения.

Таким образом, целенаправленная психологическая тренировка связана с формированием индивидуального стиля деятельности с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Коллективное обучение приемам ориентирования без учета индивидуальных качеств спортсмена может оказаться малоэффективным.

#### 14.8. *Планы инструкторской и судейской практики.*

В тренировочном процессе для обучающихся спортивному ориентированию необходимо предусмотреть:

- изучение правил соревнований;
- приобретение судейских навыков в качестве судей и их помощников;
- участие в организационной работе по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- организацию и проведение соревнований в младших группах;
- оформление основной судейской документации.

14.9. *К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:*  
гигиенические средства:

водные процедуры закаливающего характера;  
 душ, теплые ванны;  
 прогулки на свежем воздухе;  
 рациональные режимы дня и сна, питания;  
 рациональное питание, витаминизация;  
 тренировки в благоприятное время суток.  
 физиотерапевтические средства:

душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 минут;  
 прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 минуты;

ванны: хвойные, жемчужные, солевые;

бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

ультрафиолетовое облучение;

аэризация, кислородотерапия;

массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме стрелка.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

#### 14.10. Восстановительные мероприятия.

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности стрелков.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;

рациональное построение тренировочного занятия;

постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

разнообразии средств и методов тренировки;

переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;

чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;

изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;

чередование тренировочных дней и дней отдыха;

оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;

оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;

оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;

упражнения для активного отдыха и расслабления;

корректирующие упражнения для позвоночника;

дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

создание положительного эмоционального фона тренировки;

переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;

внушение;

психорегулирующая тренировка.

15. Учебно-тематический план представлен в приложении №4

## 15. Учебно-тематический план

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13-20	сентябрь	История развития спортивного ориентирования.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13-20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13-20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13-20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13-20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13-20	май	Понятие о технических элементах спортивного ориентирования. Спортивная карта. Условные знаки. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14-20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников

				спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14-20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14-20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>600/966</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки в спортивном ориентировании, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при

				участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>600</b>		

спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Программный материал для учебно-тренировочных занятий  
этап начальной подготовки 1-го года обучения

	Час	Тема, номер	Содержание
Общая физическая подготовка		1.	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц: - на развитие равновесия и координации движений (упражнение на полу; - на уменьшенной опоре; - на гимнастической скамейке; - усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда; - передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости и с поворотами; - сложность и дозировка упражнений повышается по мере роста подготовленности обучающихся); - сложность и дозировка упражнений повышается по мере роста подготовленности занимающихся)
		2.	- упражнения направленные на развитие гибкости (упражнения в различных стойках; - наклоны вперед, в стороны, назад, с различными положениями и движениями руками; - круговые движения туловищем; прогибание лежа на животе с последующим расслаблением)
		3.	- упражнения на развитие силы (упражнения с предметами (набивные мячи, гантели и др.); - упражнения с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа; - подтягивание в висе, лазание по канату с помощью ног и без помощи; - метание камней из различных исходных положений (вперед, через себя и т.д.)
ИТОГО:	149		
Специальная физическая подготовка		1.	СФП на данном этапе включает: - упражнения для развития выносливости (бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности; - бег с картой; - ходьба на лыжах (по возможности) 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)
ИТОГО:	34		
Техническая подготовка		1.	Подготовка к обучению технике
		2.	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.
ИТОГО:	56		
Тактическая подготовка		1.	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. Участие в соревнованиях предусматривается в соответствии с календарным планом СШ
ИТОГО:	22		
Теоритическая подготовка		1.	Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам - лекции с демонстрацией наглядных пособий.
ИТОГО:	22		
Психологическая подготовка		1.	1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
		2.	2) развитие процессов восприятия;
		3.	3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
		4.	4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
		5.	5) развитие способности управлять своими эмоциями;
		6.	6) развитие волевых качеств
ИТОГО:	20		
КМ (тестирование и контроль)		1.	Нормативные требования по физической подготовленности: в соответствии с таблицами №№ 5-7 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»
ИТОГО:	2		

Этап начальной подготовки свыше года обучения

	Час	Тема, номер	Содержание
Общая физическая подготовка	137	1.	- упражнения, направленные на развитие быстроты (бег с максимальной скоростью на дистанции 20-100 метров; - разновидности прыжков в максимальном темпе. ОРУ в максимальном темпе); - упражнения, развивающие общую выносливость (длительный, равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности; ходьба и бег в различном темпе; ходьба и бег по песку и кочкам, по мелководью);

			длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе); - подвижные и спортивные игры, эстафеты; - походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты; - плавание
ИТОГО:	137		
Специальная физическая подготовка	34	1.	- 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 (стибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке; - поднимание туловища из положения лежа; приседания на двух ногах; прыжки и многоскоки на одной и двух ногах)
ИТОГО:	34		
Технико-тактическая подготовка	78	1.	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
ИТОГО:	78		
Теоретическая подготовка	11	1.	Теоретическая подготовка направлена на овладение системой знаний мировоззренческого, общенаучного и специально-прикладного характера, необходимых для всестороннего развития и формирования полноценной личности спортсмена, а также обеспечения постоянного роста его спортивного мастерства
	11	2.	Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам - лекции с демонстрацией наглядных пособий
ИТОГО:	22		
Психологическая подготовка	20	1.	1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
		2.	2) развитие процессов восприятия;
		3.	3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
		4.	4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
		5.	5) развитие способности управлять своими эмоциями;
		6.	6) развитие волевых качеств
ИТОГО:	20		

КП (тестирование и контроль)	2	Нормативные требования по физической подготовленности: в соответствии с таблицами №№ 8-9 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»
---------------------------------	---	---

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет

	Час	Тема, номер	Содержание
Общая физическая подготовка	30	1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом);</li> <li>- упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады);</li> <li>- упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища);</li> <li>- гимнастические упражнения с предметами.</li> <li>- упражнения из акробатики (стойки, кувырки, перекаты, перевороты);</li> <li>- упражнения на гимнастических снарядах: скамейка, бревно, перекладина, гимнастическая стенка;</li> <li>- бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности;</li> <li>- спортивные и подвижные игры;</li> <li>- туризм: походы выходного дня, туристская полоса препятствий</li> </ul>
	192	2.	Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка
ИТОГО:	222		
Специальная физическая подготовка	104	1.	<p>В подготовке применяются специальные упражнения: беговая и лыжная подготовка (по возможности) в различных зонах интенсивности: - восстановительной, поддерживающей, развивающей, субмаксимальной, максимальной.</p> <p>Для развития специальных качеств, необходимых ориентировщику, применяются следующие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на развитие выносливости (беговая и лыжная подготовка (по возможности) в равномерном темпе по равнинной и пересеченной, открытой и закрытой, заболоченной и песчаной местности;</li> <li>- кроссовый бег с имитацией в подъемы;</li> <li>- специальные беговые упражнения;</li> <li>- упражнения на развитие скорости и быстроты (бег на короткие и средние дистанции на различном рельефе и местности;</li> <li>- бег «челночный» с внезапной сменой направления;</li> <li>- специальные игровые упражнения)</li> </ul>
			ИТОГО:

Технико-тактическая подготовка		1.	Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту, определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них в заранее выбранном направлении
ИТОГО:	99		
Психологическая подготовка	27	1.	Психологическая подготовка: (проблема, мотивация, проблемы личности спортсмена)
		2.	Психологическая подготовка к соревнованиям. Воспитание морально – волевых качеств
ИТОГО:	27		
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	1.	1. Устный опрос и проверку домашних заданий интеллектуального характера. 2. Метод независимых характеристик - определение интеллектуальной подготовленности как самим, так и другими спортсменами, тренером. 3. Определение кратковременной зрительной памяти. 4. Определение продуктивности оперативной памяти. 5. Определение логичности мышления. 6. Определение интенсивности и быстроты протекания мыслительных процессов. 7. Определение интенсивности и устойчивости внимания. 8. Определение степени распределения внимания. 9. Определение реакции на движущийся объект
	3	2.	Тесты на местности. Тестирование техники преодоления препятствий (в подъем, со спуска, в затрудненных условиях)
Всего	5		

## Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет

	Час	Тема, номер	Содержание
Общая физическая подготовка	196	1.	Основными средствами воспитания общей и специальной выносливости у юных ориентировщиков является: - кроссовый бег, - спортивные игры, - ходьба на лыжах (по возможности). Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависят от возраста, степени

			<p>подготовленности спортсмена и задач, стоящих перед ним на данном этапе тренировки.</p> <p>Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный, а также продолжительный бег с интенсивностью на уровне индивидуального АИП (не более 15% от общего объема) и соревновательный метод</p>
ИТОГО:	196		
Специальная физическая подготовка	247	1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на развитие гибкости, ловкости (упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами;</li> <li>- прыжки, многоскоки, упражнения на быстроту реакции;</li> <li>- бег по лесной и пересеченной местности с естественными препятствиями, кувырки, перекаты, упражнения на равновесие);</li> <li>- упражнения на развитие силы (сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами);</li> </ul> <p>спортивные и подвижные игры</p>
ИТОГО:	247		
Технико-тактическая подготовка	93	1.	<p>Комплексное чтение спортивных карт в процессе непрерывного бега.</p> <p>Измерение расстояний на сильнопересеченной, скалистой, каменистой местности.</p> <p>Траверсирование склонов. Бег по «горизонтали».</p> <p>Движение по азимуту с максимальной скоростью.</p> <p>Запоминание отдельных частей карты, дистанции.</p> <p>Зарамочное оформление спортивных карт.</p> <p>Передвижение в выбранном направлении без использования компаса.</p> <p>Топографическая съемка местности со средним рельефом. алькирование и вычерчивание спортивных карт со средней загруженностью рельефа.</p> <p>Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении</p>
ИТОГО:	93		
Психологическая подготовка	42	1.	1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
		2.	2) развитие процессов восприятия;
		3.	3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
		4.	4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
		5.	5) развитие способности управлять своими эмоциями;
		6.	6) развитие волевых качеств
ИТОГО:	42		
Контрольные мероприятия	2	1.	Умение пользоваться спортивной терминологией
	6	2.	Провести судейство

(тестирование и контроль)	4	3.	<u>Нормативные требования по физической подготовленности.</u> в соответствии с таблицами №№ 11-12 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»
ИТОГО:	12		

### Этап совершенствования спортивного мастерства

	Час	Тема, номер	Содержание
Общая физическая подготовка	235	1.	Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма спортсменов с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, применяющихся на предыдущих этапах подготовки
		2.	Особое внимание нужно обратить на разнообразие условий тренировок, так как однообразие тренировочной нагрузки и мест занятий приводит к более быстрому утомлению спортсмена. Поэтому предпочтительно разнообразное построение нагрузки, включение в тренировку занятий в спортивном зале, стадионе, на различной местности. В годичном цикле подготовки независимо от периодов нагрузка по интенсивности должна соответствовать соревновательному характеру не менее чем на 55-65%, а по подбору средств – не менее чем на 80-85%. Принимая во внимание нежелательную адаптацию организма спортсмена к повторяющимся одинаковым тренировкам, объем нагрузки в недельных циклах следует распределять вариативно, планируя ударные нагрузки и резко сниженные. В ударных микроциклах тренировочные нагрузки большого объема сочетаются с высокой интенсивностью, а изменение самой нагрузки должно варьироваться в пределах 3-5 раз в течение недельного цикла подготовки. Особенно важно рационально спланировать нагрузки по неделям в предсоревновательном месячном цикле.
ИТОГО:	235		
Специальная физическая подготовка	180	1.	Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек - игра скоростей. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Упражнения на развитие выносливости: - бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору», специально-беговые упражнения
	55	2.	Для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с утяжелениями и без них. Примечание: при выполнении всех упражнений фиксируется количество

			движений или перемещений, выполняемых в отведенное во время и результат сопоставляется с предыдущими показателями индивидуально для каждого обучающегося.
ИТОГО:	358		
Технико-тактическая подготовка	85	1.	- отработка технических приемов ориентирования на соревновательной и выше соревновательной скоростях. Эта стадия технико-тактического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки ориентировщика, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов. Основные задачи технической подготовки: - совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена; - обеспечение согласованности двигательной и вегетативных функций и максимальная реализация функционального потенциала
	20	2.	На данном этапе тренировки спортивное совершенствование технико-тактического мастерства проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. Для тренировки необходимо создать условия, когда совершенствование технико-тактических навыков проходит при нехватке информации: - дистанции по памяти, использование рельефных карт, карт только с дорожной сетью, карт, на которых отсутствуют отдельные участки местности, и т.п. Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления
	12	3.	Основные задачи тактической подготовки на данном этапе: - системное восприятие карты и местности, действия в экстремальных условиях при дефиците времени и информации; - совершенствование тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена; развитие догадки, интуиции, состояния идеального исполнения
ИТОГО:	117		
Спортивные соревнования	102	1.	Основным показателем на данном этапе является результат выступления на соревнованиях различного уровня и выполнение квалификационных требований спортивных разрядов и званий КМС, МС. Так же определяющее значение в подготовке к соревнованиям начинают играть тренировочные сборы
ИТОГО:	102		
Психологическая подготовка	55	1.	По своему направлению все средства психологической подготовки можно разделить на две группы: - психолого-педагогические беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение; - практические, тренировочные и соревновательные игры, игры с установкой тренера на предъявление к спортсменам повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре, на фоне повышенных физических напряжений (утомлений)
ИТОГО:	55		

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	27	1.	Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д.
ИТОГО:	27		

### Этап высшего спортивного мастерства

	Час	Тема, номер	Содержание
Общая физическая подготовка	273	1.	Основное внимание уделяется поддержанию уровня общей и скоростной выносливости. Выполнение бегового объема.
ИТОГО:	273		
Специальная физическая подготовка	363	1.	Развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей, характерных для спортсменов, добившихся высоких результатов в соответствующем возрасте – силы, скоростно – силовой и общей выносливости, скоростной выносливости и быстроты движений. Для этого применяются широкие комплексы упражнений с отягощениями и тренажерами.
	46	2.	Для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с утяжелениями и без них. Примечание: при выполнении всех упражнений фиксируется количество движений или перемещений, выполняемых в отведенное во время и результат сопоставляется с предыдущими показателями индивидуально для каждого обучающегося
ИТОГО:	409		
Технико-тактическая подготовка	130	1.	Совершенствование по индивидуальным планам технико-тактического мастерства, достигнутого обучающихся на предыдущих этапах подготовки
	40	2.	Воспитание волевых качеств
ИТОГО:	170		
Спортивные соревнования	99	1.	Участие в соревнованиях согласно индивидуальных планов спортсменов
		2.	Контроль подготовки
		3.	На этапе высшего спортивного мастерства для комплексной оценки уровня спортивно – технической готовности спортсмена к соревнованиям высокого ранга необходим регулярный контроль, как его физической, так и специальной подготовленности.

		4.	Конечным нормативом в оценке уровня технико – тактического мастерства спортсмена являются достижение им запланированных результатов на соревнованиях, дающих право на включение в число кандидатов в сборную команду края, России
ИТОГО:	99		
Психологическая подготовка	83	1.	По своему направлению все средства психологической подготовки можно разделить на две группы: - психолого-педагогические беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение; - практические, тренировочные и соревновательные игры, игры с установкой тренера на предъявление к спортсменам повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре, на фоне повышенных физических напряжений (утомлений)
ИТОГО:	83		
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	33	1.	Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д.
ИТОГО:	33		

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

- для зачисления на этап спортивной подготовки лица, желающие пройти спортивную подготовку, должны достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки (таблица 1);

- 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;

- 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 «спортивный туризм».

Основным содержанием спортивного ориентирования является прохождение дистанции, с обозначенными на карте контрольными пунктами. Длина и сложность дистанции зависит от возраста и квалификации участников соревнований. Спортивное ориентирование относится к видам спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность с проявлением физических и волевых качеств.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Спортивное ориентирование», содержащим в своем наименовании слова «кросс», основаны на особенностях передвижения. В кроссовых дисциплинах передвижение осуществляется бегом. Существуют также дисциплины велоориентирования (передвижение на велосипедах) и лыжные дисциплины. В кроссовых дисциплинах спортивные соревнования проводятся в дисциплинах спринт, лонг, классика, выбор, эстафета 2 человека, эстафета 4 человека. Дисциплины отличаются ориентировочным временем победителя, особенностями планирования дистанций и перегонов на дистанциях.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «Спортивное ориентирование».

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Спортивное ориентирование» учитываются Учреждением, при разработке дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки в течении всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель учебно-тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель - по индивидуальным планам спортивной подготовки, в период организации летних оздоровительных лагерей, на учебно-тренировочных сборах в каникулярный период и во время самостоятельной работы обучающихся.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на других этапах спортивной подготовки во время участия в учебно-тренировочных мероприятиях.

Для проведения занятий кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке или по отдельной дисциплине, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Перевод на следующий этап (год обучения) лиц, не выполнивших предъявляемые требования к результатам прохождения программы, не допускается.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спортивному ориентированию**

17. Материально-технические условия реализации Программы:

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 19);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица 20);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 19

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»

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

Таблица № 1

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

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 совершенство- вания 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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания 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 по спортивному ориентированию	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	штук	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 лгкоатлетические	пар	на обучающегося	–	–	1	2	1	2	1	2

## 18. Кадровые условия реализации Программы:

Требования к кадровому составу Учреждения:

уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203),

Требования к образованию и обучению	Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя
Требования к опыту практической работы	Не менее двух лет работы по профилю профессиональной деятельности для занятия должности «старший тренер-преподаватель»
Особые условия допуска к работе	Отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации
	Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) Прохождение инструктажа по охране труда
Другие характеристики	С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет Должность «старший тренер-преподаватель» применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров - преподавателей и (или) иных специалистов

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы:

1. Федеральный закон от 14.12.07 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) [электронный ресурс]. Режим доступа: [http://zakonrf.net/o\\_fizicheskoy\\_kulture\\_i\\_sporte\\_v\\_rf/tekst.htm](http://zakonrf.net/o_fizicheskoy_kulture_i_sporte_v_rf/tekst.htm).

2. Федеральным законом от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.rg.ru/2013/12/11/obr-dok.html>.

5. Приказ Министерства спорта РФ от 21.11.2022 г. № 1039 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование». Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502//>.

6. Константинов, Ю.С., Глаголева, О.Л. Методика обучения. Уроки ориентирования: учеб. пособие / Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. – М.: Юрайт, 2017. – 332 с.

7. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.

8. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.

9. Спортивное ориентирование: учеб. пособие / сост. Н. Н. Ключникова, Н. А. Чернова. – Ульяновск: УлГТУ, 2009. – 102 с.

10. Уховский, Ф.С. Уроки ориентирования: учебно-методическое пособие / Ф.С. Уховский. - М., 2008. - 160 с.

#### Перечень Интернет-ресурсов

1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) - Министерство спорта РФ

2. <http://www.rufso.ru/> - Федерация спортивного ориентирования России

#### Перечень аудиовизуальных средств

1. Демонстрация учебных фильмов.

2. Плакаты, схемы, содержащие наглядную информацию о том или ином виде подготовки.