

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №12
ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ им. Т.В. ЛАРИНОЙ»**

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МБОУ ДО СШ №12

Протокол № 4 от 22.12.2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МБОУ ДО СШ №12

 М.В. Пovyшчева
Приказ №14 от 15.01.2026г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «Спортивное ориентирование»**

(в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденными приказом Минспорта России от 05.11.2025 № 903)

Срок реализации программы на этапах:

на этапе начальной подготовки – 3 года

на тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений

г. Н.Новгород

2026 г.

Содержание

1	Общие положения.....	3
1.1	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины).....	3
1.2	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	9
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	10
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	10
2.4	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	15
2.5	Календарный план воспитательной работы.....	16
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	20
2.7	Планы инструкторской и судейской практики.....	23
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	25
3	Система контроля.....	28
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	28
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	30
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	30
4	Рабочая программа по виду спорта.....	40
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на каждый этап спортивной подготовки.....	41
4.1.1	Этап начальной подготовки.....	41
4.1.2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).....	44
4.1.3	Этап совершенствования спортивного мастерства.....	54
4.1.4	Этап высшего спортивного мастерства.....	60
4.2	Учебно-тематический план.....	64
4.3	Примерный годовой учебно-тренировочный план.....	71
5	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	72
6	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	79
6.1	Материально-технические условия реализации Программы.....	79
6.2	Кадровые условия реализации Программы.....	86
7	Информационно-методические условия реализации Программы.....	86

1. Общие положения

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке кроссовые, лыжные и велокроссовые дисциплины, указанным в таблице 1, учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденным приказом Минспорта России от 05.11.2026 № 903 (далее – ФССП).

Таблица 1

Спортивные дисциплины вида спорта «спортивное ориентирование»

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
кросс - спринт	083	001	1	8	1	1	Я
кросс - классика	083	002	1	8	1	1	Я
кросс - лонг	083	003	1	8	1	1	Я
кросс - марафон	083	004	1	8	1	1	Л
кросс - многодневный кросс	083	005	1	8	1	1	Я
кросс - эстафета - 2 человека	083	006	1	8	1	1	Я
кросс - эстафета - 3 человека	083	007	1	8	1	1	Я
кросс - эстафета - 4 человека	083	008	1	8	1	1	Я
кросс - спринт - общий старт	083	009	1	8	1	1	Я
кросс - классика - общий старт	083	010	1	8	1	1	Я
кросс - лонг - общий старт	083	011	1	8	1	1	Я
кросс - выбор	083	012	1	8	1	1	Я
лыжная гонка – спринт	083	013	3	8	1	1	Я
лыжная гонка - классика	083	014	3	8	1	1	Я
лыжная гонка - лонг	083	015	3	8	1	1	Я
лыжная гонка - марафон	083	016	3	8	1	1	Л
лыжная гонка - многодневная	083	017	3	8	1	1	Я
лыжная гонка - эстафета – 3 человека	083	018	3	8	1	1	Я
лыжная гонка - лонг - общий старт	083	019	3	8	1	1	Я
лыжная гонка - маркированная трасса	083	020	3	8	1	1	Я
лыжная гонка - эстафета-маркированная трасса - 3 человека	083	021	3	8	1	1	Я
лыжная гонка - комбинация	083	022	3	8	1	1	Я
лыжная гонка - классика - общий старт	083	029	3	8	1	1	Я
лыжная гонка - эстафета – 2 человека	083	030	3	8	1	1	Я
велокросс - спринт	083	023	1	8	1	1	Я
велокросс - классика	083	024	1	8	1	1	Я
велокросс - лонг	083	025	1	8	1	1	Я
велокросс - эстафета 3 человека	083	026	1	8	1	1	Я
велокросс - общий старт	083	027	1	8	1	1	Я
велокросс - эстафета - 2 человека	083	028	1	8	1	1	Я

Программа разработана МБУ ДО СШ №12 (далее - Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 № 1321, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в

Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

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

– Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 17.05.2023 № 325);

– Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями от 30.05.2023г);

– Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (с изменениями от 30.08.2024г).

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

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, с учетом индивидуальных особенностей и воспитания морально-эстетических, нравственно-волевых качеств.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным в

настоящей Программе.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» в МБОУ ДО СШ №12 осуществляется на следующих этапах:

- 1) этапе начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации, далее – УТ);
- 3) этапе совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

На этапе начальной подготовки на:

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

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

На этапе высшего спортивного мастерства на:

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

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Спортивное ориентирование – активно развивающийся вид спорта, который получает все большее признание в нашей стране. Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота окружающей природы – все это способствует популярности спортивного ориентирования.

Ориентирование на местности сочетает в себе физические и умственные нагрузки на фоне положительных эмоций в постоянно меняющихся внешних условиях, а также требует от спортсменов быстрой и точной оценки сложившейся ситуации и умения мыслить в условиях больших физических нагрузок.

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

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

Летом дистанции спортивного ориентирования преодолеваются бегом или на велосипеде, зимой – на лыжах.

Поэтому подготовленность спортсмена-ориентировщика – понятие чрезвычайно сложное, и связано это со сложностью соревновательной деятельности и самого процесса ориентирования, сочетающего высокую скорость передвижения по пересеченной местности и постоянную переработку большого объема специфической информации, включающую такие элементы как образное представление, прогнозирование, выбор варианта движения между КП, принятие решения и коррекцию по ходу выполнения принятого решения.

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

Соревнуясь в ориентировании на местности, спортсмен преодолевает многокилометровые расстояния бегом, или на лыжах, постоянно при этом определяет свое местонахождение, сверяя местность с картой, выбирает направление движения и проверяет правильность реализации плана, используя компас, оценивает расстояния по карте и стремится точно их измерить на трассе.

Основную задачу – выбрать оптимальный путь движения и эффективно реализовать его - ориентировщик старается выполнить не только максимально точно, но и с наименьшими затратами времени.

Результат спортсмена-ориентировщика в соревнованиях складывается из различных факторов, которые оказывают совместное действие, взаимно влияя друг на друга и выходя поочередно на первый план в конкретных условиях. Успешность соревновательной деятельности ориентировщиков зависит от многих сторон подготовки: физической, технико-тактической и психологической. Каждый из этих разделов состоит из большого количества показателей, причем отставание даже в одном из них может существенно повлиять на результат в соревновательной деятельности. Поэтому, одной из главных задач спортсмена и тренера добиться устойчивого равновесия между этими качествами и в дальнейшем довести их до автоматизма.

Спортивное ориентирование относится к циклическим видам спорта с преимущественным проявлением выносливости. В нем много общего с легкоатлетическим кроссовым бегом, лыжными гонками. Однако есть и принципиальные отличия. Это – выраженная неравномерность передвижения – от быстрых ускорений до полных остановок. Но, пожалуй, наиболее существенной особенностью передвижения в ориентировании на местности следует считать то, что он является только вспомогательным средством, а не смыслом соревнований, как в легкой атлетике и других циклических видах спорта.

Физическая подготовка спортсмена – это процесс воспитания физических качеств:

- выносливости, силы, скорости, ловкости, гибкости, координационных способностей. В спортивном ориентировании, как и в других видах спорта, различают общую и специальную физическую подготовку.

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

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

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

меняющейся обстановки в соревнованиях.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением спортсмена. Поэтому данное

положение обуславливает проведение ряда практических занятий в учебном классе, который должен быть специально оборудован.

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

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

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

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

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки в Таблице 2.

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	8	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:

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

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям

видом спорта»

2)возможен перевод обучающихся из других Организаций.

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем Программы указан в таблице 3.

Таблица 3

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

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

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

Учебно-тренировочные занятия

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

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

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

Основными формами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- групповые и индивидуальные тренировочные занятия по выполнению

комплексной нагрузки с картой реальной местности;

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

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

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

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

- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);

- спортивные соревнования;

- контрольные мероприятия;

- инструкторская и судейская практики;

- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 час. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

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

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

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

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются учебно-тренировочные мероприятия, они являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

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

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

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

Таблице 4

№ 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 и	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–	–
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в МБОУ ДО СШ №12 формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивное ориентирование»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

МБОУ ДО СШ №12 направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Соревнования могут преследовать разные цели:

- соревнования, цель которых отработка технических и тактических элементов ориентирования.
- *контрольные соревнования*, в которых проверяются возможности ориентировщика, выявляется уровень его подготовленности, эффективность прошедшего этапа подготовки. На основе результатов, показанных спортсменами в

контрольных соревнованиях, разрабатывается программа дальнейших тренировок. Контрольными могут являться соревнования официального календаря и специально проводимые для этой цели соревнования;

- *отборочные соревнования*, по результатам которых отбирают участников для участия в соревнованиях более высокого ранга и комплектуют команды (сборную клуба для участия в соревнованиях между клубами, сборную территории для участия во Всероссийских соревнованиях, сборную команду России для участия в Международных соревнованиях и т. д.);

- *основные соревнования*, цель участия в которых - достижение победы или возможно более высокого результата.

Планируемые (количественные) показатели объема соревновательной деятельности по виду спорта спортивное ориентирование представлены в таблице 5.

Объем соревновательной деятельности

Таблица 5

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

Работа по индивидуальным планам

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

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

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

Программа рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с

годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Годовой учебно-тренировочный план указан в приложении №1 к Программе.

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

Спортивный год начинается 1 января. Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (не менее 42 недель в условиях школы и не более 10 недель работы по индивидуальным планам спортсменов в период их активного отдыха, учебно-тренировочных мероприятиях и спортивно-оздоровительных лагерей), который разрабатывается и утверждается ежегодно до начала спортивного года.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

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

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

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

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

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

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

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

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне

развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательная работа направлена на:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 6.

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
-------	--------------------	-------------	------------------

1. Профорientационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях 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 проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - правила поведения на спортивных соревнованиях.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора методиста; - 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
1.3.	Методическое обеспечение воспитательно-образовательного процесса	- ведение и оформление официального сайта в МБОУ ДО СШ №12; - систематическая подача информации в СМИ о достижениях обучающихся в МБОУ ДО СШ №12 в спортивных соревнованиях разного уровня; - консультации родителей по вопросам воспитания; - круглый стол для родителей с участием администрации, тренеров-преподавателей, инструктора методиста на тему: «Методы воспитательной работы с юными ориентировщиками»; - анализ актуальных проблем воспитательного процесса и корректировка плана воспитательной работы; - проведение воспитательных мероприятий в каникулярное время.	В течение года
2. Здоровье сбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-	В течение года

		тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); -правила дорожного движения; -правила поведения на воде, в лесу и т.д. - беседы о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании.	
2.3	Спортивная форма	- выбор спортивной одежды и обуви; - выбор спортивного инвентаря.	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	- Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта обучающихся; - Конкурс рисунков ко Дню Победы - День Победы: акции «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка», «Окна Победы», беседы, конкурсы. Мероприятия, посвящённые Дню Героя России	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - встреча обучающихся спортивной школы с ветеранами ВОВ и труда;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - просмотр кинофильмов сна военную тематику; - встреча с заслуженными тренерами, мастерами спорта и известными спортсменами; - день физкультурника; - всероссийский День ориентирования. 	
3.3.	День Победы акция	Беседы, конкурс рисунков <ul style="list-style-type: none"> - участие в городской акции «Георгиевская ленточка» - участие в городском шествии, посвящённом Дню победы в ВОВ 	Апрель-май
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - участие во Всероссийских спортивных соревнованиях 	В течение года
5.	Воспитание здорового образа жизни и безопасности	Тематические беседы, конкурс рисунков на темы: <ul style="list-style-type: none"> - допинг в спорте; - Инструктаж по ТБ «Правила поведения в спортивном зале, в лесу, на воде, на льду»; - правила дорожного движения; - правила поведения на воде, в лесу и т.д. - беседы о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании, профилактике вредных привычек; - о психологической подготовке, самооценке; - «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»; - «Правила поведения при угрозе террористического акта»; - оформление стендов по профилактике безнадзорности, правонарушений и преступлений несовершеннолетних; - профилактике наркозависимости, табакокурения, суицида, опасности селфи среди несовершеннолетних; - профилактике проявлений экстремизма и национализма; - воспитанию толерантности; - работа по противодействию терроризму; - профилактике дорожно-транспортных происшествий; - организация отдыха, оздоровления, занятости детей в каникулярный период. - пожарной безопасности. 	В течение года
6.	Трудовое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> - организация дежурств по поддержке порядка в спортзале и раздевалка; - участие в субботниках спортивной школы (уборка территории, спортивных залов); - помощь в оформлении наглядной агитации (стенгазет, информационных стендов, плакатов и т.д.) 	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с обучающимися занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение семинаров/лекций для персонала спортсмена, а также родительских собраний;
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

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

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Игровое занятие	Веселые старты "Честная игра"	В течение года по плану тренера-преподавателя (1-2 раза в год)	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/ видео. Мероприятие проводится тренером-преподавателем под контролем ответственного за антидопинговую деятельность в спортивной школе
	Теоретическое занятие	"Ценности спорта. Честная игра"	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом "Запрещенный список")		В течение года по плану тренера-преподавателя (1 раз в месяц)	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	
	Родительские собрания	"Роль родителей в процессе"	1 раз в год	Включить в повестку дня родительские собрания вопрос по

		формирования антидопинговой культуры"		антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
	Семинар для тренеров-преподавателей	"Виды нарушений антидопинговых правил"	1 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
		"Роль тренера-преподавателя в процессе формирования антидопинговой культуры"	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	"Честная игра"	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/ видео. Мероприятие проводится тренером-преподавателем под контролем ответственного за антидопинговую деятельность в спортивной школе
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	
	Антидопинговая викторина	"Играй честно"	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях.
	Семинар для тренеров-преподавателей и спортсменов	"Виды нарушений антидопинговых правил", "Проверка лекарственных средств", «Процедура допинг контроля»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Родительские собрания	"Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры"	1 раз в год	Включить в повестку дня родительские собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	
	Семинар	"Виды нарушений антидопинговых правил", "Процедура допинг-контроля", "Подача запроса на ТИ", "Система АДАСМ"	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в группах на всех этапах спортивной подготовки по настоящей Программе согласно типовому плану в форме семинаров, практических занятий, самостоятельного проведения учебно-тренировочных занятий и обслуживания соревнований.

Навыки работы инструктора осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения учебных занятий по инструкторской и судейской практике обучающиеся привлекаются в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время учебных занятий у обучающихся вырабатываются способность наблюдать за выполнением соревновательных программ другими обучающимися, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Инструкторская и судейская практика в течение всего периода обучения позволяет подготовить помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных тестах и на соревнованиях. Кроме того, проводятся зачетные занятия.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам ориентирования, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
4. Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
5. Составить конспект тренировки и провести учебное занятие с группой.
6. Провести подготовку с обучающимися к соревнованиям.
7. Быть представителем на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства спортивной школы по спортивному ориентированию.
2. Участвовать в судействе спортивных соревнований совместно с тренером-преподавателем.
3. Провести судейство спортивных соревнований на дистанции "Лабиринт" (самостоятельно).
4. Участвовать в судействе официальных спортивных соревнований в роли судьи старта, финиша, контролера и в составе секретариата.
5. Уметь оформить места старта, финиша, зоны передачи эстафеты.

Для подготовки инструктора и судьи высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счет самообразования.

На этапе углубленной специализации и этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства для обучающихся необходимо организовать семинар по подготовке общественных тренеров-преподавателей и спортивных судей. По итогам семинара его участники сдают зачет по теории и практике. Присвоение званий «Судья по спорту» оформляется приказом по МБОУ ДО СШ №12.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 8.

Примерный план инструкторской и судейской практики

Таблица 8

№	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
Этап начальной подготовки (все периоды)				
1	<p>Выполнение необходимых требований как стать контролером спортивных соревнований.</p> <p>Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по виду спорта спортивное ориентирование.</p>	<p>1. Проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, изучаются правила соревнований.</p> <p>2. Отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные занятия обучающиеся выполняют самостоятельно.</p> <p>3. Они привлекаются к подготовке мест спортивных соревнований и помогают в судействе спортивных соревнований по сдаче контрольных нормативов.</p>	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренер-преподаватель, инструктор методист
Учебно-тренировочный этап (все периоды)				
	<p>Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по виду спорта спортивное ориентирование с начинающими обучающимися.</p> <p>Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктор.</p>	<p>1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.</p> <p>2. Самостоятельно проведение занятий по общей физической подготовки.</p> <p>3. Участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.</p> <p>4. Составление комплекса упражнений для развития физических качеств.</p>	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренер-преподаватель, инструктор методист

		5. Подбор упражнений для совершенствование техники 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий		
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства				
1	Организация методики спортивно-массовых мероприятий в МБОУ ДО СШ №12	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя или инструктора методиста 2. Проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера-преподавателя и инструктора методиста	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренер-преподаватель, инструктор методист
2	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судья по спорту	Судейство спортивных соревнований в МБОУ ДО СШ №12 и в Федерации спортивного ориентирования Нижегородской области	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренер-преподаватель, инструктор методист

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

Начиная с этапа начальной подготовки первого года обучения обучающиеся в МБОУ ДО СШ №12 проходят медицинский осмотр у спортивного врача.

С учебно-тренировочного этапа первого года, обучающиеся проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения учебных тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке обучающихся, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце учебно-тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряженности во время ответственных спортивных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с учебно-тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление

при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма обучающегося, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и спортивных соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

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

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица 9

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

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	раз в 6 месяцев
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

3. Система контроля

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

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

На этапе начальной подготовки:

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

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 уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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

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 уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять 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.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам на этапах спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке осуществляется в форме тестирования 2 раза в год. Тестирование по контролю за освоением Программы проводится в начале подготовительного периода.

Контроль спортивно-технической подготовки осуществляется в конце каждого этапа подготовки. Переводное тестирование проводится по окончании учебного года, используются нормативы последующего этапа подготовки для оценки подготовленности обучающегося к дальнейшему освоению дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование».

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

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

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			20	15	20	15
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	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)
по виду спорта «спортивное ориентирование»**

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.6.		см	не менее	

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		142	132
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»				
2.1.	Бег на 3000 м с высокого старта	мин, с	не более	
			16.35	19.30
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»				
3.1.	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более	
			29.30	–
3.2.	Лыжная гонка (свободный стиль) 3 км	мин, с	не более	
			–	20.30
3.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			25	20
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс»				
4.1.	Индивидуальная гонка (велокросс) 10 км	мин, с	не более	
			29.30	35.40
4.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			25	20
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый 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 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,00	9,55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.		см	не менее	

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»				
2.1.	Лыжная гонка (свободный стиль) 10 км	мин, с	не более	
			37.50	–
2.2.	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более	
			–	24.30
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс»				
3.1.	Индивидуальная гонка (велокросс) 20 км	мин, с	не более	
			46.30	–
3.2.	Индивидуальная гонка (велокросс) 10 км	мин, с	не более	
			–	25.40
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»				
4.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			14.10	16.40
5. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9.45
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.7.		количество раз	не менее	

	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)		51	45
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»				
2.1.	Лыжная гонка (свободный стиль) 10 км	мин, с	не более	
			35.00	–
2.2.	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более	
			–	19.40
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс»				
3.1.	Индивидуальная гонка (велокросс) 20 км	мин, с	не более	
			43.30	–
3.2.	Индивидуальная гонка (велокросс) 10 км	мин, с	не более	
			–	23.30
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»				
4.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16.10
4.2.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	–
5. Уровень спортивной квалификации				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей, специальной физической подготовленности

Этап начальной подготовки

Тест 1. Бег 30 м. Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

Методика выполнения. С высокого старта с опорой на руку на беговой дорожке стадиона или на ровной поверхности. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

Тест 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание);

Методика выполнения. Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей. У девушек сгибание и разгибание рук выполняется в упоре лежа на гимнастической скамейке.

Тест 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2с.

Тест 4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

Методика проведения. Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы вместе или немного врозь. Спортсмен делает взмах руками назад с одновременным полуприседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

Тест 5. Прыжок вверх с места со взмахом руками. Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

Тест 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены». Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке.

Учебно-тренировочный этап

Общая физическая подготовка (ОФП)

Тест 1. Бег 30 м. Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

Методика выполнения. С высокого старта с опорой на руку на беговой дорожке стадиона или на ровной поверхности. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

Тест 2. Бег на 1000 метров. Тест предназначен для оценивания физических качеств «выносливости».

Методика выполнения. Бег на 1000 м. проводится на стадионе или ровной местности, по грунтовой дорожке. Время засекают с точностью до 0,1 секунды.

Тест 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание);
Методика выполнения. Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет

выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей. У девушек сгибание и разгибание рук выполняется в упоре лежа на гимнастической скамейке.

Тест 4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2с.

Тест 5. Челночный бег 3 x 10 м. Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 10 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок пересекая линию (финиширует). Секундомер выключается в тот момент, когда испытуемый, пересекая линию «Финиш» любой частью тела. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); - во время бега участник помешал рядом бегущему; - испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

Тест 6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

Методика проведения. Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы вместе или немного врозь. Спортсмен делает взмах руками назад с одновременным полуприседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

Специальная физическая подготовка (СФП).

Тест 7. Бег 3000 м с высокого старта. Тест предназначен для оценивания физических качеств «специальной выносливости» у ориентировщиков, специализирующихся в летнем беговом ориентировании.

Методика выполнения. Кросс на 3000м проводится на пересеченной местности. Время засекают с точностью до 1 секунды.

Тест 8 – Лыжная гонка свободным стилем на 3-5 километров. Тест предназначен для оценивания физических качеств «специальной выносливости» у ориентировщиков, специализирующихся в зимнем лыжном ориентировании.

Методика выполнения. Лыжная гонка на 3-5 километров проводится на пересеченной местности по лыжным трассам. Время засекают с точностью до 1 секунды.

Тест 9. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги. Используется для определения скоростно-силовых качеств. Обучающийся располагается вдоль стены и отталкиваясь двумя ногами

прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на стене. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

Тест 10 – Индивидуальный велокросс на 10 километров. Тест предназначен для оценивания физических качеств «специальной выносливости» у ориентировщиков, специализирующихся в летнем ориентировании на велосипедах. Методика выполнения. Велокросс на 10 километров проводится на пересеченной местности. Время засекают с точностью до 1 секунды.

Совершенствование спортивного мастерства

Общая физическая подготовка (ОФП)

Тест 2. Бег на 1000 метров. Тест предназначен для оценивания физических качеств «выносливости».

Методика выполнения. Бег на 2000 м. проводится на стадионе или ровной местности, по грунтовой дорожке. Время засекают с точностью до 0,1 секунды.

Тест 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание); Методика выполнения. Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей. У девушек сгибание и разгибание рук выполняется в упоре лежа на гимнастической скамейке.

Тест 4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2с.

Тест 5. Челночный бег 3 x 10 м. Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 10 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок пересекая линию (финиширует). Секундомер выключается в тот момент, когда испытуемый, пересекая линию «Финиш» любой частью тела. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); - во время бега участник помешал рядом бегущему; - испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

Тест 6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

Методика проведения. Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы вместе или немного врозь. Спортсмен делает взмах руками назад с одновременным полуприседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

Тест 7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин), руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке.

Специальная физическая подготовка (СФП).

Тест 8. Бег 3000 м с высокого старта. Тест предназначен для оценивания физических качеств «специальной выносливости» у ориентировщиков, специализирующихся в летнем беговом ориентировании.

Методика выполнения. Кросс на 3000м проводится на пересеченной местности. Время засекают с точностью до 1 секунды.

Тест 9 – Лыжная гонка свободным стилем на 5-10 километров. Тест предназначен для оценивания физических качеств «специальной выносливости» у ориентировщиков, специализирующихся в зимнем лыжном ориентировании.

Методика выполнения. Лыжная гонка на 3-5 километров проводится на пересеченной местности по лыжным трассам. Время засекают с точностью до 1 секунды.

Тест 10. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги. Используется для определения скоростно-силовых качеств. Обучающийся располагается вдоль стены и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на стене. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

Тест 11 – Индивидуальный велокросс на 10-20 километров. Тест предназначен для оценивания физических качеств «специальной выносливости» у ориентировщиков, специализирующихся в летнем ориентировании на велосипедах.

Методика выполнения. Велокросс на 10-20 километров проводится на пересеченной местности. Время засекают с точностью до 1 секунды.

Требования к технической программе оценки уровня технического мастерства спортсмена – ориентировщика.

Этап подготовки	Год подг.	Требования
Этап начальной подготовки до года	1 год	Закончить дистанцию 1 ступени сложности
Этап начальной подготовки свыше года	2 год	Закончить дистанцию 2 ступени сложности
	3 год	Закончить дистанцию 3 ступени сложности
	1 год	Закончить дистанцию 4 ступени сложности

Учебно-тренировочный этап до 3-х лет	2 год	Закончить дистанцию 5 ступени сложности
	3 год	Закончить дистанцию 5(а) ступени сложности
Учебно-тренировочный этап свыше 3-х лет	4 год	1) Закончить дистанцию уровня Первенства Нижегородской области, по своей возрастной группе 2) Закончить дистанцию 6 ступени сложности.
	5 год	Закончить дистанцию уровня Первенства Нижегородской области, по своей возрастной группе за минимальное короткое время по оптимальному пути движения для данной дистанции.
Этап совершенствования спортивного мастерства		1) Закончить дистанцию Всероссийского уровня по своей возрастной группе, за минимальное короткое время по оптимальному пути движения для данной дистанции. 2) Закончить дистанцию 7 ступени сложности
Этап высшего спортивного мастерства		1) Закончить дистанцию Всероссийского уровня по своей возрастной группе, за минимальное короткое время по оптимальному пути движения для данной дистанции. 2) Закончить дистанцию 7 ступени сложности 3) Выполнение норматива Мастера спорта РФ

Ступени сложности дистанций в спортивном ориентировании.

Ступень 1. Ориентирование вдоль линейных ориентиров.

1. Прямоугольник. Порядок прохождения: С-1-2-3-Ф. Дистанция идет вдоль очевидных линейных ориентиров. В каждой точке, где требуется поворот, ставится КП.

2. Звездное ориентирование. Порядок прохождения: С-1-С-2-С-3-С-4. Старт на одном месте. Спортсмены берут один КП и возвращаются, бегут на следующий и т.д. Рисуйте только точку старта и один КП на каждой карте.

Ступень 2. Чтение ориентиров по сторонам от линейного ориентира (в пределах видимости) и взятие контрольных пунктов вблизи от них.

1. Звездное ориентирование. Порядок прохождения: С-1-С-2-С-3-С-4-Ф. В том месте, где спортсмен должен свернуть с дороги, вешайте маркировку.

2. Взятие контрольных пунктов на ориентирах у перекрестков, развилок.

Ступень 3. Дистанция, требующая от спортсмена выбора левого или правого варианта.

Ступень 4. Дистанция, требующая от спортсмена передвигаться от ориентира к ориентиру, не более двух промежуточных хорошо заметных ориентиров.

Ступень 5. Использование для прохождения дистанции коротких азимутальных отрезков.

Ступень 5а. Использование для прохождения дистанции коротких азимутальных отрезков в сочетании с длинными перегонами по линейным ориентирам.

Ступень 6. Дистанция с длинными азимутальными перегонами, поперечными по пути движения и тормозными ориентирами за контрольным пунктом (КП).

Ступень 7. Полноценная дистанция, требующая от спортсмена правильного выбора пути, умений передвигаться по точному азимуту от ориентира к ориентиру

и в грубом азимуте на длинных перегонах, вдоль линейных ориентиров и вдоль склона не теряя высоту.

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

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

К занятиям предъявляются следующие требования:

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

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

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

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

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

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

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

Исходя из цели, занятия ориентировщиков могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель *учебных занятий* сводится к усвоению нового материала. На *тренировочных занятиях* идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия направлены на повышение эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. *Контрольные* занятия обычно применяются в конце

прохождения определенного раздела программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной тренировочной работы, успехи и отставание отдельных

спортсменов и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности. *Соревновательные занятия* проводятся в форме неофициальных соревнований. Они особенно полезны и необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью удастся формировать соревновательный опыт.

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

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

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

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

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

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

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

4.1.1. Этап начальной подготовки

Этап начальной подготовки предусматривает, прежде всего, развитие интереса у детей к ориентированию на местности. Изучаются правила соревнований, условные знаки спортивных карт в летнем и зимнем исполнении, проходит стадия начального обучения технике и тактике ориентирования на местности, а также развитие физических качеств, преимущественно быстроты и ловкости.

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

Теоретическая подготовка

Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования.

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

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

Одежда и снаряжение ориентировщика.

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

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

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

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

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

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

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

Топография, условные знаки. Спортивная карта.

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

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута.

Движение по азимуту.

Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП), Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты.

Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.

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

Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Права и обязанности участников.

Общая физическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

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

Строений и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

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

Специальная физическая подготовка

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

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на

дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Техническая подготовка

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

Тактическая подготовка

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.

Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Соревновательная подготовка

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

4.1.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

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

расстояния, направления, ориентации в пространстве, развивается специализированная «память карты».

Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех многолетней подготовки.

На этапе начальной спортивной специализации преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости спортсмена - ориентировщика.

Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и методикой физической подготовки занимающихся. Технические навыки формируются на фоне поступательного развития физических качеств. В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются, как правило, в облегченных условиях.

Преобладающей тенденцией динамики физических нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема тренировочных нагрузок без форсирования интенсивности тренировки.

Главным фактором достижения высоких спортивных результатов в ориентировании является способность сохранять высокий уровень психических процессов в условиях нарастающего физического утомления. Поэтому в учебно-тренировочный процесс на этапе начальной спортивной специализации необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, а специализированные технико-тактические задания со спортивными картами выполнять во время проведения беговых нагрузок.

В соответствии с закономерностями развития спортивной формы, годичный цикл тренировки юных спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный (период развития спортивной формы), соревновательный (период поддержания спортивной формы на оптимальном уровне и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период относительной стабилизации спортивной формы).

Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возраста, квалификации и календаря спортивно-массовых мероприятий.

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

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

Тренировочные нагрузки имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности, которые зависят от длины дистанции и скорости ее преодоления. Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является анаэробный порог (АнП), при этом ЧСС находится в пределах 174+6 уд/мин.

Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки считается критическая скорость (КС), при которой организм спортсмена выходит на уровень максимального потребления кислорода (МПК), что соответствует ЧСС=185+10 уд/мин. АНП отражает качественные метаболические изменения в организме и является переходным режимом энергообеспечения – от преимущественно аэробного к преимущественно анаэробному. Поэтому учет индивидуальной скорости бега на уровне АНП у спортсменов ориентировщиков позволит четко определить направленность тренировочного воздействия.

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок

Зона энергообразования	Интенсивность нагрузки	ЧСС, уд/мин	La, мМоль/л	Длительность работы
I. Аэробная (общая выносливость)	Низкая	До 130	2	Несколько часов
II. Пороговая зона	Средняя	131-175	3-4	1-2 ч
III. Аэробноанаэробная	Высокая	176-189	До 10	До 10 мин
IV. Анаэробная гликолитическая (скоростная выносливость)	Субмакси-мальная	190-200	10-11	От 15 с до 3 мин
V. Анаэробная - алактатная (скоростно-силовые качества)	Максимальная	Макси-мальная	12 и более	До 10 с

Теоретическая подготовка

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

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

Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы.

Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Мышечная деятельность - основа поддержания здоровья и работоспособности.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели.

Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела, ЖЕЛ и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля.

Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию.

Планирование спортивной тренировки.

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

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

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

Основы техники и тактики ориентирования.

Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.

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

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

Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование.

Правила соревнований, основные разделы. Права и обязанности участников соревнований. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

Общая физическая подготовка

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

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

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

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

1. Совершенствование бега. Тактика борьбы с соперниками иногда заставляет бежать и медленно, и намного быстрее средней скорости движения по дистанции, а на финишных отрезках бежать предельно быстро. Ориентировщику нужно иметь хорошие результаты как в беге на средние, так и на короткие дистанции,

иначе необходимость ускорения на каком-то участке дистанции сразу «выбьет из колеи», качество ориентирования резко ухудшится. Изменение скорости движения. Ходьба и бег на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, приставными и скрестным шагом. Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, поворотами и вращениями туловища. Пробегание отрезков 60-80 м. по прямой линии. Стопы ставятся на линии и параллельно ей. Бег через предметы. Прыжки ноги на ногу. Бег под уклон. В бегание на гору небольшой крутизны. Бег с высокого старта.

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

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

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

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

6. Лыжный спорт. Навыки горнолыжных спусков.

7. Спортивные и подвижные игры.

8. Длительные кросс - походы по пересеченной местности.

Специальная физическая подготовка

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

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

При беге по лесному грунту техника бега несколько меняется, бегуну приходится осторожнее ставить ногу на грунт. Поэтому необходимо использовать для тренировок, как стадионы, так и пересеченную местность. Применять

упражнения на развитие ловкости: ходьба по гимнастической скамейке; прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног; спрыгивание вниз с возвышения; упражнения на равновесие; слалом между деревьями; переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

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

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

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

Очень важный вопрос ставится в спортивном ориентировании о принятии решения. «Принятие решения» может быть определено как процессы мышления и деятельности, завершающей стадией которых является выбор модели поведения – решение должно приниматься каждый раз, когда ситуация неопределенна. Спортсмен должен выбрать оптимальный вариант действий в максимально короткий период времени, а также выполнить это действие максимально быстро и точно. Игровой метод ориентирования или упражнение «эллипс» в движении позволяет наиболее продуктивно развивать познавательные процессы. В игровом методе варьирование различных форм дает возможность успешно решить задачи в освоении материала при условиях усталости. В какой бы форме и объеме не выражалось упражнение, оно всегда привлекает и радует учащихся.

На данном этапе подготовки происходит углубленное изучение и совершенствование техники лыжных ходов, элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, обучение подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, обучение ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками). В подготовительный период включают в подготовку имитацию и роллеры.

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

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

Тренир. дней	12	13	14	20	18	14	18	18	16	15	14	14	186
Тренировок	12	13	14	24	20	14	22	20	18	17	16	14	204
Бег, км I зона	87	100	38	30	36	36	100	104	78	54	34	36	733
II зона	15	21	20	26	20	10	30	40	50	50	60	50	392
III зона	4	6	2	4	4	4	6	8	12	16	18	8	92
IV зона	2	2	-	-	-	-	2	4	6	6	4	2	28
СБУ, км	2	1	-	-	-	-	2	4	4	4	4	4	25
Всего	110	130	60	60	60	50	140	160	150	130	120	100	1270
Льжи, км I зона	-	-	35	35	20	20	-	-	-	-	-	-	110
II зона	-	-	35	51	28	18	-	-	-	-	-	-	132
III зона	-	-	8	10	16	2	-	-	-	-	-	-	36
IV зона	-	-	2	4	6	-	-	-	-	-	-	-	12
Всего	-	-	80	100	70	40	-	-	-	-	-	-	290
Общий объем, км	110	130	140	160	130	90	140	160	150	130	120	100	1560

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

Показатель подготовки	Подготовительный период			Зимний соревновательный период			Подготовительный период		Летний соревновательный период				Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Тренир. дней	18	17	17	16	16	18	18	18	17	18	18	17	208
Тренировок	18	17	18	26	20	20	20	24	22	24	26	18	253
Бег, км I зона	88	90	31	24	24	24	94	117	77	63	47	51	730
II зона	22	28	15	10	10	10	58	64	68	70	76	54	485
III зона	6	8	4	6	6	6	8	10	14	16	18	8	110
IV зона	2	20	-	-	-	-	3	5	7	7	5	3	34
СБУ, км	2	2	-	-	-	-	2	4	4	4	4	4	26
Всего	120	130	50	40	40	40	165	200	170	160	150	120	1385
Льжи, км I зона	-	-	72	42	39	24							177
II зона	-	-	20	80	60	30							190
III зона	-	-	10	12	16	16							54
IV зона	-	-	3	6	5								14
Всего	-	-	105	140	120	70							435
Общий объем, км	120	130	155	180	160	110	165	200	170	160	150	120	1820

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

режиме

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

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

Показатель подготовки	Подготовительный период			Зимний соревновательный период			Подготовительный период		Летний соревновательный период				Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Тренир. дней	19	21	23	26	24	18	24	26	24	20	20	19	264
Тренировок	19	23	25	30	28	18	26	29	26	22	22	20	288
Бег, км I зона	94	59	34	22	21	18	116	159	121	58	74	85	860
II зона	80	90	30	20	20	10	80	120	140	150	110	60	910
III зона	16	20	6	8	10	2	14	26	28	34	36	24	224
IV зона	7	9	-	-	-	-	8	11	6	14	16	7	78
СБУ, км	3	2	-	-	-	-	2	4	5	4	4	4	28
Всего	200	180	70	50	50	30	220	320	300	260	240	180	2100
Льжи, км I зона	-	30	80	100	86	42	-	-	-	-	-	-	338
II зона	-	30	110	115	100	28	-	-	-	-	-	-	383
III зона	-	-	12	23	25	26	-	-	-	-	-	-	86
IV зона	-	-	8	12	9	4	-	-	-	-	-	-	33
Всего	-	60	210	250	220	100	-	-	-	-	-	-	840

Общий объем, км	200	240	280	300	270	130	220	320	300	260	240	180	2940
----------------------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	-------------

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

Показатель подготовки	Подготовительный период			Зимний соревновательный период			Подготовительный период		Летний соревновательный период				Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Тренир. дней	19	22	24	28	24	19	26	286	26	22	22	20	280
Тренировок	19	26	28	30	24	19	32	30	28	24	24	20	304
Бег, км I зона	104	80	30	30	20	20	124	140	132	116	100	90	986
II зона	120	100	30	30	30	10	142	166	156	136	126	102	1148
III зона	25	28	10	10	10	-	34	38	37	38	34	26	290
IV зона	8	10	-	-	-	-	8	12	10	16	16	8	88
СБУ, км	3	2	-	-	-	-	2	4	5	4	4	4	28
Всего	260	220	70	70	60	30	310	360	340	310	280	230	2540
Лыжи, км I зона	-	50	ПО	128	по	40	-	-	-	-	-	-	438
II зона	-	50	120	148	130	30	-	-	-	-	-	-	478
III зона	-	-	22	30	30	26	-	-	-	-	-	-	108
IV зона	-	-	8	14	10	4	-	-	-	-	-	-	36
Всего	-	100	260	320	280	100	-	-	-	-	-	-	1060
Общий объем, км	260	320	330	390	340	130	310	360	340	310	280	230	3600

Технико-тактическая подготовка

Основной задачей технико-тактической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений, а также углубленное изучение действий в основных тактических ситуациях.

С этой целью применяется широкий круг средств и методов, направленных на приобретение опыта и проверки технико-тактических навыков в различных условиях соревновательной деятельности. Это углубленное изучение основ топографии. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности.

Выход на контрольный пункт с различных привязок. Отметка на КП. Уход с контрольного пункта.

Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности. Анализ путей движения.

Техническая разминка. Выбор «нитки» пробегания. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на

коротких этапах Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей.

Основы техники ориентирования на маркированной трассе и в зимнем заданном направлении.

Дальнейшее изучение техники классических лыжных ходов (обучение подседанию, отталкиванию, активной постановке палок). Знакомство с основными элементами конькового хода. Обучение преодолению подъемов скользящим и беговым шагом. Обучение торможению «плугом», упором, поворотом, падением. Элементы слаломной подготовки.

Топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров сложной конфигурации. Вычерчивание простых схем и спортивных карт (школьного участка, полигона, парка).

Инструкторская и судейская практика

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

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

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

Соревновательная подготовка

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

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

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

соревнованиях по ориентированию.

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

Психологическая подготовка для учебно-тренировочных групп

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

4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

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

Главным направлением этапа совершенствования спортивного мастерства является подготовка и успешное участие в соревнованиях. Каждый вид спорта имеет оптимальное число соревнований. Превышение или уменьшение оптимальной границы, как правило, отрицательно сказывается на дальнейшем росте спортивных достижений. В видах спорта, связанных с проявлением выносливости, рекомендуется стартовать 30-40 раз в год. Сосредотачиваются на главных стартах сезона. Остальные соревнования подбираются так, чтобы они способствовали успеху в главных стартах.

Тренировочный процесс по сравнению с предыдущим этапом подготовки все более индивидуализируется. Необходимость индивидуального обучения обусловлена состоянием здоровья, уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования на нагрузку.

Этап совершенствования спортивного мастерства направлен на углубленную специализированную подготовку. Это повышение уровня всех сторон мастерства –

физическая, технико-тактическая, интегральная подготовленность ориентировщика. Совершенствуется индивидуальная тактическая схема работы на соревновательных трассах, ведется индивидуальная психологическая подготовка для безошибочного преодоления дистанций разной сложности.

Теоретическая подготовка

Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании.

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

Анализ соревнований по ориентированию.

Методы анализа техники ориентирования, использованной на соревнованиях. Время победителя. Путь движения между КП победителя и призеров соревнований. Ошибки ориентировщика и их причины. Систематизация ошибок. Хронометраж тренировок и соревнований.

Особенности соревновательной деятельности квалифицированных ориентировщиков. Индивидуальная оценка технико-тактического мастерства и физической подготовленности спортсменов учебной группы. Развернутый анализ ошибок. Корректировка тренировочных программ.

Восстановительные средства и мероприятия.

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

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

Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Правила соревнований, основные разделы. Права и обязанности участников соревнований. Организация соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Допуск к соревнованиям. Роль представителя команды. Состав судейской коллегии и общие обязанности судей. Требования к планированию дистанций по спортивному ориентированию. Ожидаемое время победителя. Оборудование дистанции. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.

Первая доврачебная помощь.

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

Общая и специальная физическая подготовка

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

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

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

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

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

Технико-тактическая подготовка

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

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

Основные задачи технико-тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования:

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

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

Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмен, овладевший высоким уровнем технико-тактического мастерства, способен «заглядывать в будущее»

– строить вероятностный прогноз и использовать его для организации действий. У квалифицированных спортсменов отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий чувство развиваемых усилий, чувство снега у ориентировщиков-лыжников, предельная концентрация внимания, эффект панорамного видения, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.п. Все это способствует достижению высокого спортивного результата.

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов в группах совершенствования спортивного мастерства(ССМ-1) специализирующихся в ориентировании на лыжах

Показатель подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	
Тренир. дней	25	26	26	26	27	25	27	26	26	26	24	26	310
Тренировок	33	34	36	38	36	33	33	38	42	38	32	34	427
Бег, км I зона	80	56	60	50	100	56	58	60	40	30	30	30	650
II зона	80	70	72	66	134	120	100	20	-	-	-	-	662
III зона	20	24	28	30	30	30	20						182
IV зона	-	6	8	12	14	10	10						60
Имитация, км	-	4	12	22	22	14	12						86
Всего	180	160	180	240	300	230	200	80	40	30	30	30	1700
Лыжероллеры км I зона	-	30	70	70	62	70	60						362
II зона	-	40	50	60	82	100	80						412
III зона	-	6	16	22	28	32	14						118
IV зона	-	4	4	8	8	8	6						38
Всего	-	80	140	160	180	210	160						930
Лыжи, км I зона								152	156	141	122	127	698
II зона								168	228	180	146	130	852
III зона								36	60	74	80	68	318
IV зона								24	36	40	42	30	172
Всего								380	480	435	390	355	2040
Общий объем, км	180	240	320	400	480	440	360	460	520	465	420	385	4670

**Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле
подготовки спортсменов-ориентировщиков в группах
совершенствования спортивного мастерства (ССМ-2 и выше),
специализирующихся в ориентировании на лыжах**

Показатель подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	
Тренир. дней	25	26	26	26	27	25	27	26	26	26	24	26	310
Тренировок	39	41	42	44	42	40	40	44	46	44	38	40	500
Бег, км зона	90	50	60	70	80	50	40	40	20	10	10	10	530
II зона	80	80	76	116	164	150	98	40	20	20	20	20	884
III зона	20	28	30	30	30	50	40						228
IV зона	-	6	10	12	14	16	10						68
Имитация, км	-	4	14	22	22	14	12						90
Всего	190	170	190	250	310	280	200	80	40	30	30	30	1800
Лыжероллеры км													
I зона		30	50	50	70	50	50						300
II зона	-	48	76	88	106	104	80						502
III зона	-	8	18	24	34	40	30						154
IV зона	-	4	6	8	10	16							44
Всего	-	90	150	170	220	210	160						1000
Лыжи, км зона	70							152	156	141	122	127	768
II зона	90							168	228	180	146	130	942
III зона								36	60	74	80	68	318
IV зона								24	36	40	42	30	172
Всего	160							380	480	435	390	355	2200
Общий объем, км	350	260	340	420	530	490	360	460	520	465	420	385	5000

**Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле
подготовки спортсменов-ориентировщиков обучения в группах
совершенствования спортивного мастерства (ССМ-1),
специализирующихся в ориентировании бегом**

Показатель подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Тренир. дней	26	26	26	24	26	25	26	26	26	27	25	27	310
Тренировок	34	34	36	30	38	33	34	36	36	38	32	30	411
Бег, км I зона	50	60	90	50	100	170	140	150	110	160	140	70	1290
II зона	70	92	200	50	140	222	216	200	150	220	202	96	1858
III зона	26	30	64	30	60	102	92	86	60	94	84	40	768

IV зона	-	12	16	10	16	26	22	22	18	24	22	12	200
СБУ, км	4	6	10	10	14	20	10	2	2	2	2	2	84
Всего	150	200	380	150	330	540	480	460	340	500	450	220	4200
Льжи, км I зона	-	50	30	10	10								100
II зона	-	40	40	10	10								100
III зона		10	26	26	26								88
IV зона	-	-	4	4	4								12
Всего	-	100	100	50	50								300
Общий объем, км	150	300	480	200	380	540	480	460	340	500	450	220	4500

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков в группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ-2 и выше), специализирующихся в ориентировании бегом

Показатель подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Тренир. дней	26	26	26	24	26	25	26	26	26	27	25	27	310
Тренировок	40	42	42	38	46	40	42	44	44	44	40	38	500
Бег, км I зона	60	70	130	60	110	180	160	160	120	180	160	80	1470
II зона	80	114	190	80	170	256	238	224	150	248	228	100	2078
III зона	36	45	75	38	70	100	92	88	66	100	92	44	840
IV зона	-	15	25	12	26	34	30	26	22	30	28	14	262
СБУ, км	4	6	10	10	14	20	10	2	2	2	2	2	84
Всего	180	250	430	200	390	590	530	500	360	560	510	240	4740
Льжи, км I зона	-	50	30	10	20								110
II зона	-	40	64	10	26								140
III зона	-	10	30	26	28								94
IV зона	-	-	6	4	6								16
Всего	-	100	130	50	80								360
Общий объем, км	180	350	560	250	470	590	530	500	360	560	510	240	5100

Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования

Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании. Средства и методы психологической подготовки. Формирование спортивной мотивации. Ведущие психические качества спортсменов ориентировщиков. Психологический стресс, регулирование стресса, типичные психические качества спортсменов элитного уровня. Психологическая готовность к соревнованиям. Психологическая подготовка ориентировщика к соревнованиям. Основные сбивающие факторы на соревнованиях по спортивному ориентированию.

Постановка цели и задач участия в соревнованиях. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей. Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. Диагностика психических качеств спортсменов – ориентировщиков. После соревновательные психические состояния спортсмена.

Инструкторская и судейская практика

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

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

Организация и судейство школьных и городских соревнований по спортивному ориентированию.

Соревновательная подготовка

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

4.1.4. Этап высшего спортивного мастерства

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

Теоретическая подготовка

Правила соревнований по спортивному ориентированию.

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

Основы методики обучения и тренировки спортивного ориентирования.

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

Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма спортсмена.
Значение комплексного педагогического контроля и углубленного медико-биологического обследования в подготовке спортсменов.

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

Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Личная гигиена занимающихся ориентированием. Составление медицинской аптечки. Назначение и дозировка, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Приемы транспортировки пострадавшего.

Совершенствование спортивного мастерства в ориентировании.

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

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

Общая и специальная физическая подготовка

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов в группах высшего спортивного мастерства, специализирующихся в ориентировании на лыжах

Показатель подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	
Тренир. дней	25	26	26	26	27	25	27	26	26	26	24	26	310
Тренировок	45	46	48	50	50	46	46	50	52	48	44	46	571
Бег, км I зона	90	40	32	44	50	70	50	40	20	10	10	10	466
II зона	80	84	90	120	170	176	86	40	20	20	20	20	926
III зона	20	30	40	50	60	70	40	-	-	-	-	-	310
IV зона	-	8	12	14	16	18	10	-	-	-	-	-	78
Имитация, км	-	8	16	22	24	16	14	-	-	-	-	-	100
Всего	190	170	190	250	320	350	200	80	40	30	30	30	1880
Имитация, км I зона	-	40	40	40	40	40	60	-	-	-	-	-	260

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

**Примерный план построения тренировочных нагрузок в
годовом цикле подготовки спортсменов в группах высшего
спортивного мастерства, специализирующихся в
ориентировании бегом**

Показатель подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Тренир. дней	26	26	26	24	26	25	26	26	26	27	25	27	310
Тренировок	46	46	46	42	46	42	44	44	44	44	42	40	526
Бег, км I зона	70	100	170	80	140	200	190	180	130	200	180	80	1720
II зона	80	150	220	108	180	264	246	240	182	260	240	ПО	2280
III зона	36	60	94	44	76	112	104	100	76	106	100	50	958
IV зона	-	24	36	18	30	44	40	38	30	42	38	18	358
СБУ, км	4	6	10	10	14	20	10	2	2	2	2	2	84
Всего	190	340	530	260	440	640	590	560	420	610	560	260	5400
Льжи, км I зона	-	50	40	20	20								130
II зона	-	50	74	10	26								160
III зона	-	10	30	26	28								94
IV зона	-	-	6	4	6								16
Всего	-	110	150	60	80								400
Общий объем, км	190	450	680	320	520	640	590	560	420	610	560	260	5800

Технико-тактическая подготовка

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

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

результатов.

Основные задачи технико-тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования:

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

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

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

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

Психологическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства

Ведущие психические качества спортсменов. Психологический стресс, регулирование стресса. Типичные психические качества спортсменов элитного уровня. Психологическая готовность к соревнованиям.

Психологическая подготовка ориентировщика к соревнованиям. Основные сбивающие факторы на соревнованиях по спортивному ориентированию. Постановка цели и задач участия в соревнованиях. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей. Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. Диагностика психических качеств спортсменов-ориентировщиков. После соревновательные психические состояния спортсмена.

4.2. Учебно-тематический план

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

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

				техничко-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.
	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.	≈ 14/20	июнь	Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 62-88/76-84		
	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	≈ 5-7 /6-7	сентябрь октябрь	Этапы развития ориентирования в России и в своем регионе. Люди, внесшие значительный вклад в издание карт, проведение соревнований. Традиции своего коллектива. Итоги выступления российских ориентировщиков на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития ориентирования. Международная федерация спортивного ориентирования.
	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	≈ 5-7 /6-7	ноябрь декабрь	Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы. Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.
	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	≈ 7-11 /10-7	январь февраль	Мышечная деятельность - основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели. Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля.

				Объективные (ЧСС, вес тела, ЖЕЛ и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля. Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию
	Планирование спортивной тренировки.	$\approx 5-7 / 6-7$	март, апрель	Планирование тренировочного процесса в ориентировании. Перспективное, текущее и оперативное планирование. Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполнения тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл.
	Основы техники и тактики ориентирования.	$\approx 5-7 / 6-7$	май июнь	Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы ориентирования. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.
	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	$\approx 5-7 / 6-7$	июль, август	Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование. Правила соревнований, основные разделы. Права и обязанности участников соревнований. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.
Этап совершенствования спортивного	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	$\approx 84-100$		

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

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

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

4.3. Примерный годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного плана процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта **спортивное ориентирование**

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки													
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап						Этап ССМ		Этап ВСМ	
	До года		Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет						
					1-2	3		4-5						
	Недельная нагрузка													
	4,5		6		10		12		14		18		24	
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах													
2		2		3		3		3		4		4		
Наполняемость групп (человек)														
от 12 до 24				от 6 до 12						от 2		от 1		
Общая физическая подготовка (ОФП)	112	48%	143	46%	230	44%	275	44%	196	27%	224	24%	287	23%
Специальная физическая подготовка (СФП)	24	10%	32	10%	94	18%	112	18%	218	30%	328	35%	424	34%
Участие в спортивных соревнованиях	0	0%	6	2%	16	3%	20	3%	45	6%	68	7%	87	7%
Иная деятельность														
Техническая подготовка	39	16%	47	15%	60	12%	75	12%	58	8%	76	8%	112	9%
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	53	23%	74	24%	104	20%	124	20%	160	22%	178	19%	250	20%
Инструкторская и судейская практика	2	1%	4	1%	6	1%	6	1%	15	2%	14	2%	25	2%
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и	4	2%	6	2%	10	2%	12	2%	36	5%	48	5%	63	5%
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели	234		312		520		624		728		936		1248	
Соревновательная деятельность														
Контрольные	1		2		2		2		2		2		2	
Отборочные	–		–		1		1		2		2		2	
Основные	–		1		2		2		2		4		4	

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

- Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта спортивное ориентирование и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивное ориентирование не ниже всероссийского уровня.

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

Лыжные дисциплины спортивного ориентирования относятся к циклическим лыжегоночным видам спорта с преимущественным проявлением выносливости. Их функциональная специфика – выраженная неравномерность лыжной гонки по дистанции

- от максимального темпа до коротких, но полых остановок.

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

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

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

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

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

Основными показателями лыжегоночных тренировочных нагрузок являются:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Таблица 14

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

Объёмы нагрузки (км)	Подготовительный						Соревновательный					Всего
	05	06	07	08	09	10	11	12	01	02	03	
Лыжероллеры, всего	15	70	125	145	140	30	-	-	-	-	-	525
Лыжероллеры, стиль коньковый	15	50	85	90	85	20	-	-	-	-	-	345
Лыжероллеры, «маятниковый ход»	-	15	30	40	45	5	-	-	-	-	-	135
Лыжероллеры, ход одновременный бесшажный	-	5	10	15	10	5	-	-	-	-	-	45
Лыжи, всего	-	-	-	-	-	-	205	180	170	150	105	810
Лыжи, стиль коньковый	-	-	-	-	-	-	120	110	100	95	60	485
Лыжи, «маятниковый ход»	-	-	-	-	-	-	60	50	50	40	35	235
Лыжи, ход одновременный бесшажный	-	-	-	-	-	-	25	20	20	15	10	90

Таблица 15

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

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

Лыжи, стиль коньковый	-	-	-	-	-	-	170	135	120	130	90	645
Лыжи, «маятниковый ход»	-	-	-	-	-	-	80	80	75	50	35	320
Лыжи, ход одновременный бесшажный	-	-	-	-	-	-	30	25	25	20	15	115

Таблица 16

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

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

Таблица 17

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

Объёмы нагрузки(км)	Подготовительный						Соревновательный					Всего
	05	06	07	08	09	10	11	12	01	02	03	
Лыжероллеры, всего	45	195	350	390	375	70	-	-	-	-	-	1425
Лыжероллеры, стиль коньковый	45	120	195	225	210	45	-	-	-	-	-	840

Лыжероллеры, «маятниковый ход»	-	60	125	130	130	15	-	-	-	-	-	450
Лыжероллеры, ход одновременный бесшажный	-	15	30	35	35	10	-	-	-	-	-	125
Лыжи, всего	-	-	-	-	-	-	560	475	440	400	285	2160
Лыжи, стиль коньковый	-	-	-	-	-	-	345	280	250	240	175	1290
Лыжи, «маятниковый ход»	-	-	-	-	-	-	160	150	140	120	80	650
Лыжи, ход одновременный бесшажный	-	-	-	-	-	-	55	45	50	40	30	220

Таблица 18

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

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

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

Объёмы нагрузки (км)	Подготовительный						Соревновательный					Всего
	05	06	07	08	09	10	11	12	01	02	03	
Лыжероллеры, всего	70	300	470	550	500	90	-	-	-	-	-	1980
Лыжероллеры, стиль коньковый	70	190	260	300	270	50	-	-	-	-	-	1140
Лыжероллеры, «маятниковый ход»	-	85	155	180	165	20	-	-	-	-	-	605
Лыжероллеры, ход одновременный бесшажный	-	25	55	70	65	20	-	-	-	-	-	235
Лыжи, всего	-	-	-	-	-	330	720	675	630	565	390	3310
Лыжи, стиль коньковый	-	-	-	-	-	225	390	360	340	310	190	1815
Лыжи, «маятниковый ход»	-	-	-	-	-	60	250	240	220	190	150	1110
Лыжи, ход одновременный бесшажный	-	-	-	-	-	45	80	75	70	65	50	385

Таблица 20

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

Объёмы нагрузки(км)	Подготовительный						Соревновательный					Всего
	05	06	07	08	09	10	11	12	01	02	03	
Лыжероллеры, всего	55	245	440	495	480	70	-	-	-	-	-	1765
Лыжероллеры, стиль коньковый	55	140	2560	285	280	30	-	-	-	-	-	1050
Лыжероллеры, «маятниковый ход»	-	75	140	160	150	20	-	-	-	-	-	545
Лыжероллеры, ход одновременный бесшажный	-	30	40	50	50	20	-	-	-	-	-	260
Лыжи, всего	-	-	-	-	-	350	715	610	565	505	360	3105

Лыжи, стиль коньковый	-	-	-	-	-	200	415	360	330	295	210	1810
Лыжи, «маятниковый ход»	-	-	-	-	-	115	230	190	180	160	115	990
Лыжи, ход одновременный бесшажный	-	-	-	-	-	35	70	60	55	50	35	305

Таблица 21

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочного процесса и решения задач по подготовке спортивного резерва в Учреждении имеются:

- оборудованные трассы;
- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые;
- медицинский кабинет, оборудованный в соответствии с приказом

Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238).

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 22 и 23), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению педагогического совета, по согласованию с учредителем;

- обеспечение спортивной экипировкой необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 24), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению педагогического совета, по согласованию с учредителем;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для
осуществления спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	На учреждение	10
2.	Компас для спортивного ориентирования	штук	На учреждение	10
3.	Картографический материал	штук	На учреждение	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»				
4.	Бензокоса (триммер бензиновый)	штук	на учреждение	1
5.	Бензопила	штук	на учреждение	1
6.	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки	комплект	на учреждение	25
7.	Секундомер электронный	штук	на тренера-преподавателя	1
8.	Станции для контактной/бесконтактной электронной отметки	штук	на учреждение	25
9.	Станции программирования системы электронной отметки	штук	на учреждение	2
10.	Табло электронное	штук	на учреждение	1
11.	Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки	штук	на тренера-преподавателя	15
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»				
12.	Бензопила	штук	на учреждение	1
13.	Дрель ручная для роторных щеток	штук	на учреждение	1
14.	Лыжные мази и парафины для подготовки лыж	комплект	на учреждение	4
15.	Маска защитная со стеклом с противогазовым фильтром для защиты органов дыхания и глаз при подготовке лыж фторовыми смазками	штук	на тренера-преподавателя	1
16.	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки	комплект	на учреждение	25
17.	Планшет для ориентирования	штук	на тренера-преподавателя	10
18.	Пробка синтетическая	штук	на тренера-преподавателя	2
19.	Секундомер электронный	штук	на тренера-преподавателя	1
20.	Скребок пластиковый для обработки лыж (3 мм)	штук	на тренера-преподавателя	3
21.	Скребок стальной для обработки лыж	штук	на тренера-преподавателя	1

22.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс	штук	на учреждение	1
23.	Станок для подготовки лыж	штук	на тренера-преподавателя	1
24.	Станции для контактной/бесконтактной электронной отметки	комплект	на учреждение	25
25.	Станции программирования системы электронной отметки	комплект	на учреждение	2
26.	Табло электронное	штук	на учреждение	1
27.	Термометр наружный	штук	на учреждение	2
28.	Утюг для смазки лыж	штук	на тренера-преподавателя	1
29.	Щетки для обработки лыж	штук	на тренера-преподавателя	4
30.	Щетки роторные для подготовки лыж	комплект	на тренера-преподавателя	1
31	Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки	штук	на тренера-преподавателя	15
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «велокросс»				
32.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	на учреждение	1
33.	Бензопила	штук	на учреждение	1
34.	Велостанок универсальный	штук	на учреждение	2
35.	Набор инструментов для ремонта велосипедов	комплект	на учреждение	3
36.	Насос для подкачки покрышек	штук	на учреждение	3
37.	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки	комплект	на учреждение	25
38.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	на учреждение	2
39.	Секундомер электронный	штук	на тренера-преподавателя	1
40.	Станции для контактной/бесконтактной электронной отметки	штук	на учреждение	25
41.	Станции программирования системы электронной отметки	штук	на учреждение	2
42.	Табло электронное	штук	на учреждение	1
43.	Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки	штук	на тренера-преподавателя	15

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "кросс"											
1.	Картографический материал	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
2.	Компас для спортивного ориентирования	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	3	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "лыжная гонка"											
3.	Картографический материал	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
4.	Компас для спортивного ориентирования	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
5.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
6.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
7.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

8.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося			1	2	2	1	2	1
9.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
10.	Планшет для ориентирования	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "велокросс"											
11.	Велокамера для горного велосипеда	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
12.	Велопокрышки для различных условий трассы	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
13.	Велосипед горный гоночный	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
14.	Картографический материал	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
15.	Компас для спортивного ориентирования	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
16.	Планшет для ориентирования	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

Таблица 24

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 совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "кросс"											
1.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
2.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Шиповки для спортивного ориентирования	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "лыжная гонка"											
6.	Ботинки лыжероллеров	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
7.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
8.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2

9.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
10.	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
11.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
13.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
14.	Шлем защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "велокросс"											
15.	Велокомбинзон	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
16.	Велотуфли	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
17.	Велошлем	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
18.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
19.	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
20.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
21.	Чехол для велосипеда	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203)¹, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442, действует до 01.09.2029), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615, действует до 01.09.2028), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивное ориентирование», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

7. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Интернет-ресурсы:

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

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

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

Официальный сайт федерации спортивного ориентирования Нижегородской области [Электронный ресурс] URL: <https://fsono.ru//>

¹ С изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023 № 686н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2023, регистрационный № 75229).

Литература:

1. Абаев, В.А. Применение системного подхода в спортивном ориентировании: учебное пособие / В.А. Абаев, С.А. Казанцев, В.К. Шеманаев. – СПб.: РГПУ имени А.И. Герцена, 2013. – 118 с.
2. Александрова, Л.И. Теоретические аспекты технико-тактической подготовки в спортивном ориентировании / Л.И. Александрова // Журнал Сибирского федерального университета. – Серия: Гуманитарные науки. – 2011. – Т.4. – №9. – С. 1227-1239.
3. Алтунина, О.Е. Спортивное ориентирование как средство формирования культуры личности школьника / О.Е. Алтунина, А.Ю. Алтунин // Наука. – 2020. – №2(4). – с. 108-111.
4. Антонов, С.П. Организационно-методические основы подготовки юных ориентировщиков в системе дополнительного образования детей / С.П. Антонов, А.В. Шигаев // SCIENCE TIME. – 2016. – №9(33). – с. 35-38.
5. Бевза, Т.В. Метод расчёта параметров дистанций в спортивном ориентировании бегом / Т.В. Бевза, К. Зунг Нгуен, А.О. Гаврилова // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – №8(210). – с. 21-23.
6. Беликова, И.В. Физическая культура. Спортивное ориентирование. Тактика ориентирования: методические указания к практическим занятиям / И.В. Беликова. – Воронеж: ВГЛТА, 2014. – 44 с.
7. Борисова, В.И. Динамика тренировочных нагрузок у спортсменов, специализирующихся в ориентировании бегом, на этапе спортивного совершенствования / В.И. Борисова // Сборник научных трудов молодых учёных. – Смоленск: СГАФКСТ, 2016.
– Выпуск 23. – с. 6-10.
8. Воронов, Ю.С. Управление многолетним тренировочным процессом на основе систематизации индивидуально-типологических признаков физической работоспособности спортсменов-ориентировщиков / Ю.С. Воронов, Д.С. Якушев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – №2. – с. 79.
9. Гоманюк, Д.С. Техническая подготовка спортсменов ориентировщиков на начальном этапе обучения / Д.С. Гоманюк, Л.Н. Корчевой // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всерос. науч.-прак. конф. – Хабаровск: ДГАФК, 2020. – с. 67-70.
10. Казанцев, С.А. Системный анализ деятельности тренера по спортивному ориентированию / С.А. Казанцев // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №7. – с. 73-75.
11. Каленов, В.В. Развитие памяти и внимания в процессе занятий спортивным ориентированием / В.В. Каленов // Проблемы современного развития спортивного ориентирования: материалы Всерос. науч.-прак. конф. – М.: ФЦДЮТиК, 2007. – с. 36-39.
12. Костылев, В.В. На какое мастерство должен тестироваться ориентировщик на дистанции соревнований / В.В. Костылев // Проблемы физической культуры и спорта в современных условиях: межвуз. сб. науч. тр. – Смоленск: СГИФК, 2005. – с. 98-104.
13. Машковцев, А. Спортивное ориентирование в играх / А. Машковцев // Спорт в школе. – 2005. – №16. – с. 41-47.

14. Мельникова, Л.В. Организационно-педагогические условия развития спортивного ориентирования как вида спорта для всех: монография/ Л.В. Мельникова, В.В. Новокрещенов, Д.А. Мельников. – Ижевск: Издательство ИЖГТУ, 2013. – 192 с.
15. Севастьянов, В.В. Спортивное ориентирование в учебном процессе по физическому воспитанию (начальная подготовка): методическое пособие / В.В. Севастьянов, Н.П. Чеснокова. – Воронеж: ВГАУ, 2013. – 67 с.
16. Сорокина, Е.В. Влияние соревновательной нагрузки на функциональное состояние спортсменов-ориентировщиков 15-16 лет / Е.В. Сорокина, М.Ю. Догадина // Актуальные проблемы естественнонаучного образования, защиты окружающей среды и здоровья человека. – 2017. – Том 6. – №6. – с. 65-68.
17. Стеблецов, Е.А. Обучение начальным основам спортивного ориентирования: учебно-методическое пособие / Е.А. Стеблецов, В.В. Севастьянов. – Воронеж: ВГПУ, 2018. – 74 с.
18. Чеснокова, Е.Н. Применение инновационных методов в спортивном ориентировании / Е.Н. Чеснокова // Проблемы и перспективы социального и спортивно- оздоровительного туризма: материалы межд. науч.- прак. конф. – М.: РГУФКСМиТ, 2012– с. 197-199.
19. Ширинян, А.А. Современная подготовка спортсмена ориентировщика: учебно- методическое пособие. – 2-е изд., исп. / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – М.: Советский спорт, 2010. – 112 с.
20. Якушев, Д.С. Мониторинг классификационных свойств внимания на этапах многолетней подготовки спортсменов-ориентировщиков / Г.Н. Грец, Д.С. Якушев // Спортивно-педагогическое образование. – 2021. –№3. – С. 5-10.