

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»
(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной
специализации),
этап совершенствования спортивного мастерства)**

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Кировская спортивная школа» (далее – учреждение) по виду спорта спортивное ориентирование

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:
начальной подготовки;
учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации);
совершенствования спортивного мастерства.

2. Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденным приказом Минспорта России от 21.11.2022 № 1039 (далее – ФССП);
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- рост спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	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

4. Объем Программы

Под тренировочной нагрузкой понимается степень воздействия физических упражнений на организм спортсмена, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей. Объем тренировочной нагрузки - количественный показатель физической нагрузки, выражаемый, в том числе, в мерах времени (в часах).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

на этапе начальной подготовки - 2 часов;

на тренировочном этапе - 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

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

Увеличение тренировочной нагрузки и перевод обучающихся на последующие этапы подготовки обусловлены:

- стажем занятий,

- выполнением контрольных нормативов общей и специальной физической подготовленности,

- уровнем спортивных результатов.

Начиная с тренировочных групп третьего года обучения, недельная нагрузка может быть увеличена или уменьшена в пределах обще годового учебного плана, определенного для данной группы. Объем недельной тренировочной нагрузки в каникулярный период может быть увеличен, но не более чем на 10%.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы спортивной подготовки:

5.1. учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные, свободные)

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–	–
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток		

5.3. Спортивные соревнования

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

- 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.

Учреждение 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.

Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	3	3	4	5
Отборочные	–	–	1	3	5	7
Основные	–	1	4	5	10	12

5.4. Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика.

6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4.5-6	6-8	10-14	14-18	18-24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	
		Наполняемость групп (человек)					
		15	мин.6 чел		мин.1 чел		
1.	1. Общая физическая подготовка	137- 150	183-199	208-229	196-233	239-291	
2.	2. Специальная физическая подготовка	22-34	29-45	83-104	211-247	364-416	
3.	3. Техническая подготовка	44-56	54-70	52-73	51-87	62-114	
4.	4. Теоретическая подготовка	34-47	50-66	52-57	43-80	62-114	
5.	5. Тактическая подготовка	7-18	8-25	10-31	22-58	21-73	
6.	6. Психологическая подготовка	7-18	8-25	10-31	22-58	31-83	
7.	5. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	6	12	48	66	152	
8.	Общее количество часов в год	312	416	520	728	1040	

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых	В течение года

		спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
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.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

План направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед занимающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у занимающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекалывания ответственности на третьих лиц;
- 6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- 7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

№	Содержание мероприятия и его форма	Сроки	Рекомендации по
---	------------------------------------	-------	-----------------

п/п		проведения (год подготовки)	проведению мероприятий
1.	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	первый, второй год	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена. На третьем году спортивной подготовки юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.
2.	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	первый, второй год	
3.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в волейболе (беседа)	первый, второй год	
4.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и спортивной деятельности (беседа)	первый, второй год	
5.	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)	первый, второй год	
6.	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)	первый, второй, третий год	
7.	Вредные привычки и их преодоление (беседа)	первый, второй, третий год	
8.	Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина)	первый, второй, третий год	
9.	Гигиена спортсмена (викторина)	первый, второй, третий год	
10.	Ознакомление с правами и обязанностями волейболиста (беседа)	третий год	
11.	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	третий год	
12.	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)	третий год	

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки не предусмотрена.

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Формируемые умения	Количество часов в год	
	До трех лет	Свыше трех лет
1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении. 2. Составить конспект и провести разминку в группе. 3. Определить и исправить ошибку у товарища по команде. 4. Провести подготовку команды к соревнованиям.	9	13

План судейской практики
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Формируемые умения	Количество часов в год	
	До трех лет	Свыше трех лет
1. Вести протоколы. 2. Участвовать в судействе совместно с тренером-преподавателем. 3. Осуществлять судейство внутригрупповых соревнований самостоятельно. 4. Участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата. 5. Судить в качестве судьи на финише, при участниках.	9	14

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

К занятиям спортивным ориентирование допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе. Медицинский контроль - необходимое условие управления процессом подготовки спортсмена. Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности функциональных возможностей важнейших систем организма. Требования к организации и медицинского и медико-биологического контроля. Медицинский и медико-биологический контроль в зависимости от частных задач может включать в себя следующие мероприятия:

- углубленный медицинский осмотр (УМО), проводится с целью допуска спортсмена к учебно-тренировочному и соревновательному процессу по избранному виду спорта;
 - углубленное комплексное медико-биологическое обследование (УКО), проводится с целью оценки возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов несущих основную нагрузку в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
- Медицинский контроль – обязательное условие занятий спортом.

В задачи медицинского контроля входят:

- 1) определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния спортсменов с целью допуска к систематическим занятиям спортом;
- 2) систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии спортсменов, занимающихся, состоянии их здоровья и функциональными изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений для обеспечения их оздоровительного значения;
- 3) выявление, и профилактика предпатологических состояний и патологических изменений, возникающих при не рациональном использовании физических упражнений.

Самоконтроль при выполнении физических нагрузок.

Каждый спортсмен должен научиться проводить самостоятельные наблюдения за изменением в

состоянии своего здоровья, физического развития, функциональной готовности своего организма к занятиям физическими упражнениями. Результаты самоконтроля оказывают большую помощь тренеру-преподавателю, который в зависимости от характера возникающих изменений может регулировать учебно-тренировочные нагрузки.

План применения восстановительных средств.

Одним из главных вопросов управления работоспособностью спортсмена в программах тренировочных занятий является объединение средств восстановления и тренировочных воздействий. Все средства восстановления условно объединены в три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спортивное ориентирование»;

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).

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже 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.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
 овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивное ориентирование»;
 выполнить план индивидуальной подготовки;
 закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
 соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, 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.

13. Контрольно-переводные нормативы

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
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»

№ 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	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
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. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
4.2.	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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «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 «кросс»				
3.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			14.30	17.00
4. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

V. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.

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.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

1.3. 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. Вредные продукты и их влияние на организм юного спортсмена. Значение 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.

1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Стороны горизонта. 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.

1.5. 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. Легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

1.8. Основы туристской подготовки.

Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

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

Строевой 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.

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

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

Специальная физическая подготовка.

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

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км.

Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров.

Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

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

Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

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

Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Техническая подготовка

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. 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, коньковым ходом. 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.

Тренировочный этап 1-3 года (начальная спортивная специализация)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивное ориентирование; -формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

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 10 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 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.

Теоретическая подготовка

1.1. 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.

1.2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

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

Оказание первой доврачебной помощи. Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

1.3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Мышечная деятельность-основа поддержания здоровья и работоспособности.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и её 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.

1.4. Планирование спортивной тренировки Планирование учебно-тренировочного процесса в ориентировании. Перспективное, текущее и оперативное планирование. Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы круглогодичной 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.

1.5. Основы техники и тактики ориентирования Местность, её классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Снятие азимута. Движение по азимуту. Технические приемы и способы ориентирования. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

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

1.7. Основы туристской подготовки Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Походная посуда для приготовления пищи. Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря, организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Должности в лагере. Постоянные и временные. Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

Физическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка.

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 (тренировочном этапе подготовки целесообразно проводить специализацию на «летних» и «зимних»).

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 к анаэробному. Поэтому учет индивидуальной скорости бега на уровне АнП у спортсменов-ориентировщиков позволит четко определить направленность тренировочного воздействия.

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.

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

Учебно-тренировочные группы 4-5 годов подготовки

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники и тактики приемов и способов ориентирования; - развитие специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности; - освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

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

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

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

Теоретическая подготовка

Перспективы подготовки юных ориентировщиков на этапе углубленной тренировки.

Принцип индивидуализации в подготовке юных спортсменов.

Построение тренировочных занятий с учетом возрастных особенностей, способности и уровня подготовленности. Анализ прошедшего тренировочного этапа подготовки.

Пути повышения спортивного мастерства юных спортсменов.

Особенности психологической подготовки юных ориентировщиков на этапе углубленной тренировки.

Основы техники и тактики спортивного ориентирования.

Методы развития у спортсменов-ориентировщиков специфических восприятий -расстояния, скорости и направления движения.

Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией. Сложные контрольные пункты (длинные перегоны между КП и большое расстояние от привязки до контрольного пункта).

Организационно-подготовительные действия и подготовка инвентаря к соревнованиям. Действия участников после приезда на место соревнований.

Тактические действия после получения карты и до момента старта.

Выбор пути движения между КП (выбор генерального направления, конкретизация генерального направления в «нитку» пробегания, возможные изменения генерального направления). Наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП.

Сбивающие факторы, воздействующие на спортсмена-ориентировщика во время преодоления им соревновательной дистанции. Раскладка сил на дистанции спортивного ориентирования. Взаимодействие с соперником на дистанции. Особенности тактики в эстафетном ориентировании и при групповом старте.

Тактика прохождения дистанции в различных видах соревнований по ориентированию. Особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях на маркированной трассе и в заданном направлении.

Общие основы методики обучения и тренировки в ориентировании.

Основные задачи тренировочного процесса.

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 тренировочном процессе.

Педагогический и врачебный контроль над состоянием организма спортсмена.

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

Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма спортсмена. Методика ежедневного самоконтроля. Методика индивидуального ускорения восстановления организма. Факторы, лимитирующие работоспособность спортсмена-ориентировщика. Скорость бега на уровне анаэробного порога (АнП). Методика определения индивидуальной скорости бега на уровне АнП.

Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Организация соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Допуск к соревнованиям. Представитель команды. Состав судейской коллегии и общие обязанности судей.

Требования к планированию дистанций по спортивному ориентированию.

Ожидаемое время победителя. Оборудование дистанции.

Определение класса дистанции и ранга соревнований. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Личная гигиена занимающихся ориентированием. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика соревнований и тренировок. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность занимающегося спортом.

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

Физическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка.

Значительное место в тренировочном процессе отводится физической подготовке. Из всего многообразия физических упражнений избираются те, которые способствуют

развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию в технике и тактике.

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

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

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

Технико-тактическая подготовка

Основной задачей технико-тактической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизация основных приемов и способов ориентирования, совершенствование координационной и ритмической структуры бега с ориентированием.

Пристальное внимание необходимо уделять отработке отдельных элементов ориентирования. Это выбор генерального направления движения. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Техника сопоставления. Оценка района КП. Выбор точки начала точного ориентирования.

Тренировка базовых качеств спортсменов-ориентировщиков: памяти, внимания, мышления. Комплексные тренировки.

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

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

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

Корректировка спортивных карт.

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

1. Теоретическая подготовка

1.1. Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании

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

1.2 Анализ соревнований по ориентированию

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

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

1.3. 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 психологические 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. Послесоревновательные психические состояния спортсмена.

1.4. Восстановительные средства и мероприятия

Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. Влияние занятий спортом на сердечнососудистую систему человека. Частота сердечных сокращений (ЧСС). Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочного процесса, чередование нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, положительные эмоции.

Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины, растения-адаптогены.

Особенности применения восстановительных средств на различных этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочных сборов.

2. Практическая подготовка

2.1.-2.2. Общая и специальная физическая подготовка

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 спортивного совершенствования должны лежать соревнования, модели соревновательной деятельности и тренировки в соревновательных режимах.

2.3.-2.4 Техничко – тактическая подготовка

На этапе спортивного совершенствования 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 спортивного совершенствования 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.

2.5. Психологическая подготовка.

Предстартовая разминка и психологический настрой перед тренировочными стартами и соревнованиями.

2.6. Корректировка спорткарт.

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

Корректировка участка карты на местности. Выполнение маршрутной глазомерной съемки.

Структура тренировочного процесса

Построение многолетней тренировки в спортивном ориентировании

К числу основных закономерностей тренировочного процесса относится его цикличность, т.е. относительно закопченный кругооборот с частичной повторяемостью занятий, этапов и периодов. Различают малые циклы (микроциклы), средние циклы (мезоциклы) и большие

циклы (макроциклы). Микроциклы (МЦ) обычно имеют протяженность 7 дней. Для достижения высшего спортивного мастерства необходимо иметь 6-7 тренировочных дней в неделю. В недельный микроцикл включается 5-6 основных тренировок, совпадающих, как правило, по времени с соревнованиями, и 3-4 дополнительных.

Эффективность воздействия тренировочных упражнений определяется дозировкой нагрузки (объем, интенсивность, психическая напряженность, сложность) и ее распределением в МЦ.

Микроциклы по своей преимущественной направленности подразделяются на тренировочные, соревновательные и восстанавливающие.

Тренировочные микроциклы включают:

- втягивающий МЦ (происходит постепенное увеличение объема и интенсивности тренировочной нагрузки);
- развивающий МЦ (с большим объемом и средней интенсивностью);
- ударный МЦ (большой объем и максимальная интенсивность);
- стабилизирующий МЦ (снижение объема при довольно большой интенсивности).

Соревновательные микроциклы состоят:

- из подготовительного МЦ (в котором моделируются время и условия соревнований);
- из подводящего МЦ (предшествует соревнованиям и подготавливает организм спортсмена к специфическим нагрузкам);
- из собственно соревновательного МЦ (участие в соревнованиях).

При **восстановительном микроцикле** происходит снижение нагрузки и обеспечивается полное восстановление.

Важнейшая задача тренера - рационально распределить нагрузки именно в недельном микроцикле. В первую очередь необходимо учитывать нежелательную адаптацию организма к тренировочным нагрузкам, возникающую при монотонных (стабильных) занятиях. Поэтому в микроцикле объем нагрузки следует распределять вариативно, т.е. неравномерно, планируя ударные и резко сниженные нагрузки.

Опираясь на анализ научно-методической литературы и проведенные исследования, можно предложить основные варианты распределения объема и интенсивности нагрузки по дням в тренировочном микроцикле.

Абсолютные величины планируемой нагрузки в недельном цикле зависят от времени, остающегося до соревнований. Обычно перед ответственными соревнованиями тренировки проводятся 4-5 раз в неделю, а нагрузка по объему не превышает 15-20% от месячной.

Как показывает анализ тренировок квалифицированных ориентировщиков, в первой тренировке предсоревновательной недели (за 5-6 дней до соревнований) спортсмен выполняет приблизительно 45-50% нагрузки, во второй - 30-40%, а в третьей - 10-25% от недельного объема. Возможен и другой вариант распределения нагрузки в микроцикле перед соревнованиями.

В тренировочном процессе микроциклы составляют средние циклы (мезоциклы) подготовки. В спортивном ориентировании большое значение имеет правильное планирование нагрузки в первую очередь в мезоцикле. Абсолютные значения объемов нагрузки в месячных циклах оказывают решающее значение на достижение высокого спортивного результата. Месячная величина нагрузки зависит от возраста и квалификации спортсмена. У мастеров спорта она, например, почти в 2 раза больше, чем у спортсменов III разряда.

Особенно важно рационально распределить нагрузки по неделям в предсоревновательном месячном цикле. Объем нагрузки за месяц, непосредственно предшествующий ответственным соревнованиям, у большинства квалифицированных спортсменов относительно невысокий - это довольно стабильная и строго индивидуальная величина.

Приведенная схема распределения тренировочной нагрузки в мезоцикле перед соревнованиями подходит как для квалифицированных, так и для юных ориентировщиков.

Итак, для спортсмена, стремящегося к высоким результатам и поддержанию спортивной формы, необходима круглогодичная специализированная тренировка, которая по интенсивности должна соответствовать соревновательному характеру не менее чем на 60-70%, а по подбору средств - не менее чем на 80-85%.

Высокий уровень спортивных достижений становится возможным только тогда, когда необходимые для этого основы созданы уже в детском и юношеском возрасте. Спортивная тренировка от новичка до мастера спорта представляет собой единый процесс, который протекает по общим закономерностям.

В настоящее время в практике спорта применяются три основных варианта построения круглогодичной тренировки.

Год составляет один большой цикл тренировки, который делится на три периода (подготовительный, соревновательный и переходный).

Этот вариант в большей мере используют лыжники гонщики, бегуны на длинные дистанции и высококвалифицированные спортсмены-ориентировщики.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивное ориентирование» основаны на особенностях вида спорта «спортивное ориентирование» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивное ориентирование», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивное ориентирование» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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».

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познать и понимать природу. Кроме спортивной и оздоровительной направленности ориентирование имеет большое прикладное значение.

Существует несколько дисциплин спортивного ориентирования: ориентирование бегом, ориентирование на лыжах, ориентирование на велосипеде (в нашей организации нет)

Общие требования безопасности.

К тренировочным занятиям по спортивному ориентированию допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, по охране труда и имеющие медицинскую справку о состоянии здоровья (для ГНП), а также

прошедшие медицинский осмотр в областном физкультурно-врачебном диспансере (начиная с УТГ), не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по спортивному ориентированию соблюдать правила поведения, расписание занятий и отдыха.

Спортсменам запрещается:

- приступать к занятиям непосредственно после приема пищи;
- приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании; - кричать и разговаривать в спортивном зале;
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения. Спортсмены должны:
- заходить в спортивный зал и выполнять упражнения только с разрешения тренера (тренера-преподавателя);
- бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях;
- уважительно относиться ко всем членам группы, персоналу, тренерам (тренерам-преподавателям), работающим в спортивной школе;
- иметь специализированную спортивную обувь и форму;
- выполняя упражнения, соблюдать достаточный интервал и дистанцию; - знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности спортсмены могут быть не допущены или отстранены от участия в тренировке.

В случае травм и физических заболеваний предупредить тренера о причине невозможности посещения занятия. После травмы или заболевания необходимо предоставить медицинскую справку, с указанием диагноза и разрешением к посещению тренировочных занятий.

При участии в соревнованиях обязательно соблюдать правила их проведения. При проведении спортивных мероприятий возможно воздействие следующих опасных факторов:

- неудовлетворительное состояние спортивных сооружений, площадок, трасс, маршрутов;
- несоответствие трасс, маршрутов уровню подготовленности спортсменов;
- неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия при проведении спортивного мероприятия;
- неблагоприятные метеорологические условия при проведении спортивного мероприятия;
- использование при проведении мероприятия неисправного спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря;
- неблагоприятные эргономические характеристики используемого при проведении мероприятия спортивного снаряжения и инвентаря (неудобная обувь, потертости кожных покровов у спортсменов и т.п.);
- комплектование группы спортсменов с различной физической и технической подготовленностью;
- отсутствие или недостаточная разминка перед тренировкой и соревнованием или чрезмерно интенсивная разминка;
- технически неправильное исполнение приемов и упражнений при проведении занятий, тренировок и соревнований;
- недостаточная физическая подготовленность спортсмена;
- низкий уровень технико-тактической и морально-волевой подготовки спортсмена; - отклонения в состоянии здоровья спортсмена;
- дисциплинарные нарушения;
- форма (экипировка) занимающихся должна соответствовать погодным условиям и не допускать возможного переохлаждения или перегрева, а так же обморожений.

Требования охраны труда перед началом занятий

- Надеть спортивную форму и спортивную обувь соответствующую погодным условиям и месту тренировки (улица, зал).
- Проверить исправность инвентаря и оборудования.
- Проверить подготовленность мест проведения занятий.
- Проверить и убедиться в отсутствии в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

Требования охраны труда во время занятий

- Обязательно на спортсменах должен быть головной убор, майка или рубашка с длинным рукавом, ветровка.
- Для предупреждения теплового удара не следует надевать неоправданно теплую и "душную" (не обеспечивающую вентиляцию и не впитывающую пот) одежду.
- Добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера.
- Прекращать занятия или применять меры к охране здоровья спортсменов при резком изменении погоды.
- Принимать меры против обморожения при занятиях в зимних условиях.
- В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой медицинской помощи.
- Проводя тренировку или участвуя в соревнованиях владеть информацией и доводить до спортсменов сведения о запрещенных для тренировок районах, об опасных местах, экологической обстановки, непригодности водоемов для питья и купания, наличия опасных насекомых и т.д.
- Не выпускать в лес занимающихся без компаса, без часов и не владеющих «аварийным азимутом».
- Разводить костер можно только в разрешенных для этого местах, которые предотвращают возникновение пожаров (противопожарные пропашки). Для предотвращения ожогов при разведении костра, дети должны иметь на себе брюки, обувь и перчатки; не допускаются игры и развлечения с огнем. Строго запрещено рубить деревья и кустарники. Для разжигания костра необходимо использовать валежник. В лесу запрещено бросать окурки, горящие спички, оставлять костер без присмотра.
- Во время занятий запрещается собирать ягоды, грибы, и прочие дары природы. - Весь мусор необходимо убирать, оставлять лес в чистоте.
- Если в лесу застигнет гроза, то не следует прятаться под высокие деревья. Особенно опасны отдельно стоящие лиственницы, ели и сосны. Находясь во время грозы, лучше лечь или присесть в яму, канаву.
- Строго запрещается купаться в местах с быстрым течением, прыгать в воду в неизвестных местах, а также купаться в сумерках и ночное время.

Требования охраны труда в аварийных ситуациях

- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
- При получении травмы без промедления оказать первую помощь пострадавшему. Сообщить об этом администрации спортивного учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- В случае потери ориентировки и незнания места нахождения оставаться на месте и дожидаться помощи от службы поиска.
- При появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании или возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера (тренера-преподавателя) покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования охраны труда по окончании занятий

- Проверить по списку наличие всех занимающихся.
- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь. - Снять спортивную форму и спортивную обувь.

- Принять душ или тщательно вымыть руки с мылом.
- Организованно покинуть место проведения тренировочных занятий.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие места для установки тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бензокоса (триммер бензиновый)	штук	1
2.	Бензопила	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
5.	Конус высотой 15 см	штук	20
6.	Конус высотой 30 см	штук	20
7.	Конус высотой от 50 до 75 см	штук	20
8.	Мяч баскетбольный	штук	2
9.	Мяч волейбольный	штук	2
10.	Мяч футбольный	штук	2
11.	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки	комплект	15
12.	Секундомер электронный	штук	10
13.	Станции для контактной/бесконтактной электронной отметки	штук	15
14.	Станции программирования системы электронной отметки	штук	2
15.	Стартовые колодки	штук	4
16.	Табло электронное	штук	1
17.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
18.	Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки	штук	20
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»			

19.	Бензопила	штук	1
20.	Дрель ручная для роторных щеток	штук	1
21.	Лыжные мази и парафины для подготовки лыж	комплект	4
22.	Маска защитная со стеклом с противогазовым фильтром для защиты органов дыхания и глаз при подготовке лыж фторовыми смазками	штук	1
23.	Мяч баскетбольный	штук	2
24.	Мяч волейбольный	штук	2
25.	Мяч футбольный	штук	2
26.	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки	комплект	15
27.	Планшет для ориентирования	штук	10
28.	Пробка синтетическая	штук	40
29.	Секундомер электронный	штук	10
30.	Скребок пластиковый для обработки лыж (3 мм)	штук	10
31.	Скребок стальной для обработки лыж	штук	1
32.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс	штук	1
33.	Станок для подготовки лыж	комплект	2
34.	Станции для контактной/бесконтактной электронной отметки	штук	15
35.	Станции программирования системы электронной отметки	штук	2
36.	Табло электронное	штук	1
37.	Термометр наружный	штук	5
38.	Тренажер лыжника для развития верхнего плечевого пояса	штук	1
39.	Утюг для смазки лыж	штук	1
40.	Щетки для обработки лыж	штук	10
41.	Щетки роторные для подготовки лыж	комплект	1
42.	Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки	штук	20
43.	Эспандер лыжника	штук	14

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»											
1.	Картографический материал	комплект	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
2.	Компас для спортивного ориентирования	штук	на обучающегося	1	2	1	2	2	2	3	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «лыжная гонка»											
3.	Картографический материал	комплект	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
4.	Компас для спортивного ориентирования	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	1
5.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
6.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
7.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
8.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
9.	Планшет для ориентирования	штук	на обучающегося	1	2	1	1	2	1	2	1

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс»											
10.	Велокамера для горного велосипеда	комплект	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	4	1
11.	Велопокрышки для различных условий трассы	комплект	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
12.	Велосипед горный гоночный	штук	на обучающегося	1	3	1	3	1	2	1	2
13.	Картографический материал	комплект	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
14.	Компас для спортивного ориентирования	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	1
15.	Планшет для ориентирования	штук	на обучающегося	1	2	1	1	2	1	2	1

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 для участия в соревнованиях по спортивному ориентированию	штук	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	3	1
2.	Костюм тренировочный зимний	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	1	1	1
3.	Костюм тренировочный летний	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
5.	Носки	пар	на обучающегося	–	–	2	1	4	1	6	1
6.	Термобелье	комплект	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
7.	Туфли беговые для спортивного ориентирования	пар	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
8.	Шапка	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1

9.	Шиповки легкоатлетические	пар	на обучающегося	–	–	1	2	1	2	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «лыжная гонка»											
10.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	3	1
11.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	–	–	1	2	2	2	2	2
12.	Костюм тренировочный зимний	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	1	1	1
13.	Костюм тренировочный летний	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	1	1	1
14.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
15.	Носки	пар	на обучающегося	1	1	2	1	4	1	6	1
16.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	–	–	1	2	2	1	2	1
17.	Планшет для ориентирования	штук	на обучающегося	1	2	1	1	2	1	2	1
18.	Термобелье	комплект	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	2	1
19.	Шапка	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
20.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	–	–	1	3	1	2	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс»											
21.	Велокомбинезон	штук	на обучающегося	–	–	1	2	2	1	2	1
22.	Велотуфли	пар	на обучающегося	–	–	1	2	1	2	1	2
23.	Велошлем	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1	2	2

24.	Костюм тренировочный зимний	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	1	1	1
25.	Костюм тренировочный летний	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	1	1	1
26.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
27.	Носки	пар	на обучающегося	1	1	2	1	4	1	6	1
28.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	2	1
29.	Термобелье	комплект	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	2	1
30.	Шапка	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
31.	Чехол для велосипеда и колес	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2

- 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.

18. Кадровые условия реализации Программы:

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

а) Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615),

или

б) 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).

19. Информационно-методические условия реализации Программы
1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - Ч. 1. – Воронежский государственный университет, 2003.
 2. Близневская В.С. Тренировка лыжников-ориентировщиков летом. Красноярск, 2001.
 3. Борилькевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А.А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании. – С.-Петербург, 1994.
 4. Воронов Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие. – Смоленск: СГИФК, 1998.
 5. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие. – Смоленск: СГИФК, 1998.
 6. Воронов Ю.С., Константинов Ю.С. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР по спортивному ориентированию. – М., ЦДЮТур МО РФ, 2001
 7. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. – Смоленск, 1998.
 8. «Единая всероссийская спортивная классификация 2014-17». Федеральное агентство по физической культуре и спорту РФ. М.; 2013.
 9. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.
 10. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1995.
 11. Изоп Э. Игровой метод при обучении ориентированию на местности. – Таллин, 1975.
 12. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. – Москва, 1985.
 13. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – Новокузнецк, 2001.
 14. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1987.
 15. Костылев В.В. Философия спортивного ориентирования. – М, 1996.
 16. Лидьярд А., Гилмор Г. Бег с Лидьярдом. – М. 17. Лосев А.С. Журнал «О-вестник» 1991-1997 гг.
 18. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
 19. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М., 2003.
 20. Начальное обучение студентов спортивному ориентированию. (Сост. Щепин А.Н.) – г. Красноярск, 2001.
 21. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов-ориентировщиков. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
 22. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
 23. Спортивное ориентирование для детей и молодежи. (Сост. Лосев А.С.) – Москва, 1990.
 24. Спортивное ориентирование. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2002.
 25. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1990.
 26. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование (утв. приказом Минспорта РФ от 20 ноября 2014 года № 930).

Интернет-ресурсы

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры. 3. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).
4. www.eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека.
5. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
6. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.
7. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
8. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования
9. www.orienteeing.ural.ru – спортивное ориентирование на Урале
10. www.rufso.ru – федерация спортивного ориентирования России
11. www.moscompass – новости спортивного ориентирования

