

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
города Севастополя «Спортивная школа №7»  
(ГБУ ДО города Севастополя «СШ №7»)

Рассмотрено на  
педагогическом совете  
ГБУ ДО города Севастополя  
«СШ № 7»  
протокол № 3 от 25.12.2023г.



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБУ ДО  
города Севастополя «СШ №7»  
Родюков С.П.  
«25» 12 2023г.

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

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»  
(«Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2022 г. № 1039)

**Срок реализации программы:**

Этап начальной подготовки	- 2-3 года
учебно-тренировочный этап	- 4-5 лет
совершенствования спортивного мастерства	- не ограничивается

Программу разработали:  
инструктор-методист  
Атаманчук Л.А.  
тренер - преподаватель по спортивному ориентированию  
Кондратьева Т.В.

Год составления 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b> .....	4
Пояснительная записка .....	4
1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
- краткая характеристика вида спорта «спортивное ориентирование».....	6
- спортивные дисциплины и их отличительные особенности в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта и правилами вида спорта «спортивное ориентирование».....	8
- отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «спортивное ориентирование».....	8
2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:	
- основные задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спортивному ориентированию.....	9
- принципы и механизмы формирования типовой дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	10
<b>II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ</b> .....	11
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивного совершенствования, учебно-тренировочном и начальной подготовки.....	11
4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование».....	14
5. Виды и формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование».....	15
6. Годовой учебно-тренировочный план .....	17
7. Календарный план воспитательной работы.....	22
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	23
9. Планы инструкторской и судейской практики на этапе УТ и СС.....	25
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	27
<b>III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ</b> .....	30
11. Требования к результатам прохождения Программы обучения по этапам подготовки.....	30
12. Оценка результатов освоения Программы. Аттестация.....	32
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки.....	33
<b>IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «спортивное ориентирование»</b> .....	35
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	35

15. Учебно-тематический план для этапов Начальной подготовки и Учебно-тренировочного.....45

**VI. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ спортивной подготовки по отдельным дисциплинам .....49**

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивное ориентирование».....49

**VII. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование».....50**

17. Материально-технические условия реализации Программы спортивной подготовки вида спорта «спортивное ориентирование».....50

18. Кадровые условия реализации Программы.....52

19. Информационно-методические условия реализации Программы.....54

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

### **Пояснительная записка**

#### **1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке вида спорта дзюдо с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки Российской Федерации по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 ноября 2022 года № 1039. (далее – ФССП), зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 20 декабря 2022 года, № 71666.

Программа основывается на нормативно-правовых документах, регламентирующих работу Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования города Севастополя «Спортивная школа № 7» (далее спортивная школа), осуществляющего спортивную подготовку обучающихся по спортивному ориентированию. Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-законодательными документами Российской Федерации:

- Федерального закона от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года

- (Распоряжение Правительства Российской Федерации № 678-р от 31.03.22г.);
- концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 год (Распоряжение Правительства Российской Федерации № 3894-р от 28.12.2021г.);
  - приказа Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 года «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30 октября 2015 г. № 999;
  - приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
  - приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
  - приказа Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022г. № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;
  - приказа Минздрава России «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе и при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» от 23.10.2020 г. № 1144н;
  - постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
  - постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».
  - приказа Министерства спорта Российской Федерации об утверждении примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта (редакция –декабрь 2022г.);
  - Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденного приказом Министерства

- спорта Российской Федерации от 21 ноября 2022 года № 1039;
- Устава ГБУ ДО города Севастополя «СШ № 7»;
  - локальных нормативных актов ГБУ ДО города Севастополя «СШ № 7»;
  - положения о структуре, порядке разработки, утверждении, обновлении, дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, рабочих программ реализуемых ГБУ ДО города Севастополя «СШ № 7» по разработке и утверждению дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых в ГБУ ДО города Севастополя «СШ № 7»;
  - образовательных антидопинговых программ, разработанных для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утвержденных Министерством спорта РФ от 23.08.2017г;
  - других федеральных и региональных нормативных документов, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования и спортивных школ.

### **Краткая характеристика вида спорта «спортивное ориентирование»**

Спортивное ориентирование - молодой, активно развивающийся вид спорта в нашей стране. Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота окружающей природы, - все это способствует его популярности. Это вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности.

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. У ориентировщика в результате общения с природой вырабатывается ряд ценных качеств: наблюдательность, выносливость, сила воли, умение ориентироваться в сложной обстановке. Развиваются и совершенствуются двигательные и вегетативные функции организма. Пребывание в лесных массивах благотворно сказывается на закаливании организма.

В развитии спортивного ориентирования отчетливо просматриваются две тенденции: первая - развитие массовых форм занятий, имеющих сугубо оздоровительную направленность; вторая - совершенствование системы подготовки и повышения мастерства спортсменов высокой квалификации.

Ориентирование на местности имеет еще и большое военно-прикладное значение. Навыки ориентирования необходимы как в военное, так и в мирное время. Для биологов, географов, физиков и многих других специалистов ориентирование является прикладным видом спорта, как позволяет успешно решать ряд вопросов 2по специальности. 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 незнакомой местности через фиксированные на карте и местности контрольные пункты (КП).

Летом дистанции спортивного ориентирования преодолеваются бегом, зимой - на лыжах. Поэтому подготовленность спортсмена-ориентировщика - понятие чрезвычайно сложное, и связано это со сложностью соревновательной деятельности и самого процесса ориентирования, сочетающего высокую скорость бега по пересеченной местности и постоянную переработку большого объема специфической информации. Она так же включает 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, байдарке и автомобиле; 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 парковое, марафонское, ночное 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 расстояние по карте и стремится точно их измерить на трассе. Основную задачу - выбрать оптимальный путь движения и эффективно реализовать его, ориентировщик старается выполнить не только максимально точно, но и с наименьшими затратами времени. Для достижения высоких спортивных результатов спортсмену-ориентировщику кроме хорошей физической подготовки нужно в совершенстве знать топографию, уметь обращаться с компасом, быстро и правильно выбирать путь движения по незнакомой местности, иметь хорошо развитые волевые качества.

Результат спортсмена-ориентировщика в соревнованиях складывается из различных факторов, которые оказывают совместное, взаимно влияя друг на друга и выходя поочередно на первый план в конкретных условиях. Успешность соревновательной деятельности ориентировщиков зависит многих сторон подготовки, ее можно разделить на: - физическую, технико-тактическую и психологическую. 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. Однако есть и принципиальные отличия. Это - выраженная неравномерность бега - от быстрых ускорений до полных остановок. Но,

пожалуй, наиболее существенной особенностью бега в ориентировании на местности следует считать то, что он является только вспомогательным средством, а не смыслом соревнований.

Под показателями физической подготовленности подразумеваются факторы, определяющие способность к ориентировочному бегу. Это выносливость, сила, быстрота, гибкость, амплитуда движений, а также владение координацией движений в процессе выполнения соревновательного упражнения.

### **Спортивные дисциплины вида спорта «спортивное ориентирование»**

Спортивные дисциплины вида спорта «спортивное ориентирование», в которых выступают обучающиеся спортивной школы в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта. ( таблица № 1).

Таблица №1

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование дисциплины	Номер-код дисциплины
Спортивное ориентирование	0830005511Я	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	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

### **Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «спортивное ориентирование»**

**Спортивное ориентирование кросс.** Соревнования по спортивному ориентированию в дисциплине кросс (бегом) проводятся в разнообразной форме. Существуют следующие виды: в заданном направлении («ЗН»), по выбору («ВО»), на маркированной трассе («МТ»), с общего старта и индивидуально, по всем видам проводятся эстафеты. Чемпионаты мира по спортивному ориентированию бегом проводятся с 1966 года. Спортивное ориентирование кросс является видом спорта группы выносливости, что требует от участника соревнований не только хороших атлетических качеств, но он включает в себя множество психических компонентов, обусловленных необходимостью самостоятельно принимать решения в условиях



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

**Точное ориентирование, трейл-ориентирование.** Международное название - Trail Orienteering (trail-O, также Pre-O, старое название - "ориентирование по тропам") - вид спорта, заключающийся в точной интерпретации ситуации на местности с помощью карты. Участники за контрольное время преодолевают (обычно в заданной последовательности) дистанцию, состоящую из пунктов, на каждом из которых в пределах видимости располагаются несколько призм (флагов). Участники должны определить и зафиксировать, какая из этих призм на местности соответствует обозначенной на карте и заданной легенде. Целью соревнований по ориентированию по тропам является правильный выбор нужного контрольного пункта (КП) из нескольких альтернативных точек КП, находящихся в пределах видимости из опорной точки.

## **2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:**

Целью Программы является всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных соревнованиях; достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд города Севастополь.

### **Основные задачи реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Основными задачами дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» являются:

- всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма;
- обеспечение культуры безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях по спортивному ориентированию;

- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, и о спортивном ориентировании в частности;
- формирование общих представлений о спортивном ориентировании, о его возможностях, о значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовки обучающихся;
- формирование образовательного фундамента, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими приемами вида спорта «спортивное ориентирование»;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- популяризация спортивного ориентирования в городе Севастополе, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям спортивного ориентирования, в спортивные школы, секции, к участию в соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

В результате внедрения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки планируется достичь:

- укрепления здоровья обучающихся;
- приобщения обучающихся к систематическим занятиям спортивным ориентированием;
- формирования ценностного отношения к здоровью;
- раскрытие способностей обучающихся, направленных на достижение ими наивысших спортивных результатов в будущем;
- формирования фундамента физической, технической, тактической и психологической подготовленности у обучающихся для дальнейшего совершенствования в системе многолетней подготовки;
- освоения основ техники по виду спорта «спортивное ориентирование» у обучающихся;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- отбора перспективных спортсменов для спортивной подготовки;
- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки.

### **Принципы и механизмы формирования типовой дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**Этап начальной подготовки 3-го года обучения** - на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в спортивном

ориентировании. Основная цель на этапе начальной подготовки – формирование у обучающихся диапазона двигательных умений и навыков, необходимых ориентировщику, освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение спортивной техники и тактики вида спорта «спортивное ориентирование», содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья, всестороннее воспитание физических качеств.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

**Учебно-тренировочный этап подготовки 3-го года обучения** – на этом этапе формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, выполнивших приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Учебно-тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации). Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в различных видах спорта.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «спортивное ориентирование» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

**Этап спортивного совершенствования** - на этапе Спортивного совершенствования ставятся задачи и вырабатывается преимущественная направленность тренировки:

- повышение уровня технической, теоретической, тактической и психологической подготовленности;
- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- накопление соревновательного опыта.

- закрепление программного материала и сдача аттестационных норм.

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах Начальной подготовки, Учебно-тренировочном и Спортивного совершенствования по виду спорта «спортивное ориентирование» (приложение 1 к ФССП)**

Продолжительность этапа начальной подготовки составляет от 2-х до 3-х лет, учебно-тренировочного этапа – от 4-х до 5-ти лет, на этапе Спортивного совершенствования возраст обучающихся не ограничивается. В основу комплектования групп спортивной подготовки положена научно-обоснованная система многолетней подготовки обучающихся с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, объемов недельной тренировочной нагрузки, измеряемой в часах, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов. Максимальная численность группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях (таблица № 1 в ФССП по виду спорта «спортивное ориентирование») Возраст обучающихся определяется на основании установленных требований правил вида спорта «спортивное ориентирование». Минимальный возраст указан только для зачисления в спортивную школу и определяется ФССП по виду спорта «спортивное ориентирование». Максимальный возраст зачисления в спортивную школу определяется суммой минимального возраста зачисления и продолжительности данного этапа спортивной подготовки, установленной ФССП.

Продолжительность этапов, возраст лиц для зачисления и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах НП, УТ и СС по виду спорта «спортивное ориентирование»

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки		Возраст зачисления*	Наполняемость групп**
Этап начальной подготовки	3	свыше одного года обучения	8	12
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	3	до трех лет обучения	10	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	не ограничивается	14	2

\* – возраст зачисления определяется по году рождения (на 31.12. текущего года);

\*\* – максимальная наполняемость группы, проходящей спортивную подготовку под руководством 1 тренера, не должна превышать 12-ти, 6-ти и 2-х человек.

Наполняемость групп определяется спортивной школой с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование».

На этап Начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортивным ориентированием, на основании результатов сдачи вступительных контрольных нормативов по выявлению физических способностей, необходимых для освоения программы спортивной подготовки (перечень контрольных упражнений определяется правилами приема в спортивную школу), представившие копию свидетельства о рождении, медицинское заключение (медицинский допуск по группе здоровья 1 или 2) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, полученный в порядке, установленном Минздравом России. Рекомендуется при наличии условий комплектовать группы Начальной подготовки и Учебно-тренировочные спортсменами примерно равного уровня подготовленности. При одновременном проведении тренировочных занятий со спортсменами групп разных лет подготовки на этапе Начальной подготовки или спортсменов этапа Начальной подготовки со спортсменами Учебно-тренировочного этапа соблюдаются следующие условия:

- 1) не превышена единовременная пропускная способность спортивного зала и раздевалок;
- 2) не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

На этапе Начальной подготовки осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на общую физическую и заложение основ специальной подготовки, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, воспитание нравственных качеств, формирование основ спортивного характера, овладение основами техники и тактики спортивного ориентирования, гармоничное физическое развитие, получение опыта участия в неофициальных спортивных соревнованиях, ознакомление с общими знаниями об антидопинговых правилах, укрепления здоровья и подготовка к выполнению контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап спортивной подготовки (раздел IV). Начальная подготовка является важным периодом перед предварительным этапом спортивного отбора, предусматривающим, оценку способностей обучающихся к эффективному спортивному совершенствованию (включающего также проверку состояния здоровья, уровня физического развития спортсмена, способности к освоению специфических тренировочных заданий). При отборе следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей у юных ориентировщиков не является препятствием для перевода спортсмена на следующий период или этап подготовки, так как это может быть компенсировано высоким уровнем развития других качеств и способностей. Перед завершением спортивного сезона обучающийся обязан сдать (выполнить) контрольно-переводные нормативы,

свидетельствующие о качестве спортивной подготовки, согласно требованиям к результатам этапа прохождения спортивной подготовки, установленным ФССП по виду спорта «спортивное ориентирование».

На Учебно-тренировочном этапе начальной спортивной специализации (до 2-х лет обучения) осуществляется повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности обучающихся, овладение основами техники вида спорта «спортивное ориентирование», приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях.

На Этапе Спортивного совершенствования ставится задача обеспечить участие спортсменов в официальных спортивных соревнованиях, совершенствовать навыки в условиях соревновательной деятельности, а также накапливать соревновательный опыт.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки по решению тренерского совета, но не более двух лет подряд.

#### **4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»**

Максимальный недельный объём тренировочной работы указан в часах в Приложении № 2 к ФССП по виду спорта «спортивное ориентирование» утвержденному приказом Министерства Спорта России от 21.11.22г. № 1039.

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап Спортивного совершенствования
	свыше года	до трех лет	
Количество часов в неделю	6	10-14	18
Общее количество часов в год	312	520-728	936

\* – не учитывая участие в спортивных соревнованиях и тренировочных сборах

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления

организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица № 2), для этапов начальной подготовки 2-го года обучения, учебно-тренировочного 2-го года обучения и совершенствования спортивного мастерства может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

При комплектовании учебно-тренировочных групп по спортивному ориентированию спортивная школа:

- формирует учебно-тренировочные группы по к спортивному ориентированию у и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

### **5. Виды и формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»**

Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные).

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся спортивной школой для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в приложении № 3 к Программе.

Таблица № 3

#### **Учебно-тренировочные мероприятия**

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 более года	Учебно-тренировочный этап 3-го года обучения	Этап совершенствования спортивного мастерства
<b>Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			

1.1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам, Кубкам, Первенствам России	-	14	18
1.3. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам, Кубкам, Первенствам России	-	14	18
1.4. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
<b>Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
2.1. Учебно-тренировочные мероприятия по общей физической подготовке	-	14	18
2.2. Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток
2.3. Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3-х суток, но не более 2-х 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	

### **Объем соревновательной деятельности**

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта «спортивное ориентирование», с учетом реализуемых задач спортивной подготовки на этапах Начальной подготовки, Учебно-тренировочном и Спортивного совершенствования, уровня



подготовленности и состоянием тренированности обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки вида спорта «спортивное ориентирование».

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки спортивной школы планируется количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий с учетом значений, утвержденных в Календарном Плане официальных спортивных мероприятий спортивной школы.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, где оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающихся. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные спортивной школой совместно муниципальными службами или федерациями соревнования.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов, формирования сборных команд города, отбора в сборные команды Российской Федерации и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Перечень соревнований представлен в приложении № 4 ФССП по виду спорта «спортивное ориентирование» от 21.11.2022г. № 1039.

Таблица № 4

**Планируемый объем соревновательной деятельности  
по виду спорта «спортивное ориентирование»**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
	свыше года	до 3-х лет обучения	
Контрольные	2	3	4
Отборочные	–	1	5
Основные	1	4	10

**6. Годовой учебно-тренировочный план**

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивное ориентирование» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается спортивной школой ежегодно на 52 недели (в астрономических часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются спортивной школой самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

### **Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

Таблица № 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
		свыше года	до трех лет	
1.	Общая физическая подготовка %	48	40	23
2.	Специальная физическая подготовка %	11	16	35
3.	Участие в спортивных соревнованиях %	1	4	6
4.	Техническая подготовка %	17	14	6
5.	Тактическая, теоретическая,	28	16	16

	психологическая подготовка %			
6.	Инструкторская и судейская практика %	2	1	1
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	2	5

## 7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется спортивной школой на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных</li> </ul>	В течение года

		судей;	
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 учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
<b>2.</b>	<b>Здоровье сбережение</b>		
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
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта	В течение года

		<p>с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.</p> <p>(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)</p>	
3.2.	Практическая подготовка	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</li> </ul>	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов;</li> </ul>	В течение года

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица № 7

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	этап НП	этап УТ	этап ССМ
Год подготовки	3г.о.	3г.о.	ССМ
Общее количество часов в год	312	520	936
Общее количество часов в неделю	6	10	18

**Учебно-тренировочный График учебных часов для группы Начальной подготовки 3-го года обучения, Учебно-тренировочной группы 3г.о. и группы ССМ**

Таблица № 8

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Средства, применяемые в учебно-тренировочном процессе для развития необходимых физических, технико-тактических, психологических и медико-биологических качеств в дзюдо	Этапы		
		НП 3г.о.	УТ 3г.о.	СС
		Всего часов:		
Общая физическая Подготовка (ОФП)	Общеподготовительные упражнения, упражнения для развития силы различных мышечных групп (отжимания, подтягивания, прыжки, и т. д.), упражнения для развития быстроты (подвижные игры, эстафеты), упражнения для воспитания координационных способностей (элементы спортивной гимнастики, различные полосы препятствий и т.д.).	130	210	215
Специальная физическая подготовка (СФП)	Специально-подготовительные упражнения (служат отработке на местности отдельных элементов техники ориентирования: - действия на старте; - действия на КП; - передвижение по линейным ориентирам; - бег по азимуту)	32	90	330
Техническая подготовка (ТП)	Упражнения, позволяющие совершенствовать технику передвижений. Если рассматривать технику выполнения приемов ориентирования, то это всевозможные упражнения с неполной картой, бег по «коридору» (белый лист с кусочками карты), бег по «белому листу». Сюда относятся все упражнения, выполняемые с картой и компасом на разнохарактерной местности.	49	65	56

Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	1. Формирование начальных знаний по Спортивному ориентированию. 2. Виды программ соревнований. 3. Тактические формы беговых дистанций. 4. Изучение и закрепление обозначений и терминологии, используемой в спортивном ориентировании. 4. Техника безопасности до начала, во время и после окончания проведения занятий и соревнований. 5. Гигиена спортсмена.	79	85	150
Инструкторская и судейская практика	1. Правила судейства вида спорта «спортивное ориентирование». 2. Проведение части тренировочного занятия в качестве инструктора (помощника тренера)	6	12	10
Медицинские медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1. Водные процедуры закаливающего характера; 2. Рациональный режим дня и сна; 3. Сбалансированный рацион и режим питания спортсмена; 4. Употребление витаминов и минералов во время тренировочного процесса; 5. Контрастный душ; 6. Ванны хвойные, жемчужные, солевые; 7. Массаж, гидромассаж, сауна; 8. Измерение ЧСС до, во время, после нагрузки; 9. Утреннее измерение ЧСС; 10. Предварительные медицинские осмотры; 11. Периодические медицинские осмотры; 12. Этапные и текущие медицинские обследования	6	10	45
Участие в соревнованиях	1. Соревнования контрольные (городские, региональные турниры, соревнования муниципального Округа и др. )	10	48	130
Всего часов в году:		312	520	936

## **8. 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 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, 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:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- 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 внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам. (ч. 1 ст. 26 Федерального закона РФ от 04.12.2007 года №329-ФЗ в редакции от 28.02.2023 года)



[https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/010f23e39b19c2bd2d1e29b4c04751bbc13954bc/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/010f23e39b19c2bd2d1e29b4c04751bbc13954bc/)

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.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

(Приказ Минспорта РФ от 24.06.2021 года №464 «Об утверждении общероссийских антидопинговых правил») доступен по ссылке

<https://www.minsport.gov.ru/sport/antidoping/>

<https://cspbcl.ru/sites/default/files/doc->

[antidop/prikaz\\_minsporta\\_rossii\\_ot\\_24.06.2021\\_n\\_464\\_ob\\_utverzhdenii.pdf](https://cspbcl.ru/sites/default/files/doc-antidop/prikaz_minsporta_rossii_ot_24.06.2021_n_464_ob_utverzhdenii.pdf)

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица № 9).

### План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Программа (содержание мероприятия и его форма)	Сроки проведения	Примеры тем для мероприятий (для включения в ежегодный план)
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	1-2 раза в год	«Честная игра»
	2. Теоретическое занятие	1 раз в год	Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой
	3. Проверка лекарственных препаратов	1 раз в месяц	Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»
	4. Антидопинговая викторина	По назначению	«Играй честно»
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	-
	6. Родительское собрание	1-2 раза в год	«Понятие «допинг», виды нарушений антидопинговых правил, последствия за их нарушения», «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
	7. Семинар для тренеров	1-2 раза в год	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры», «Последствия применения допинга для физического и психологического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции», «Как сообщить о допинге», «Обработка результатов»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	1-2 раза в год	«Честная игра»
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	-
	3. Антидопинговая викторина	По назначению	«Играй честно»
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	1-2 раза в год	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»
	5. Родительское собрание	1-2 раза в год	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
Этап совершенствования спортивного	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	-
	2. Семинар	1-2 раза в год	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Права и обязанности спортсмена»,

мастерства			«Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС», «Последствия применения допинга для физического и психологического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции», «Как сообщить о допинге», «Обработка результатов», «Процесс отбора мочи и крови», «Биологический паспорт спортсмена»
Этап высшего мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	-
	2. Семинар	1-2 раза в год	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Права и обязанности спортсмена», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС», «Последствия применения допинга для физического и психологического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции», «Как сообщить о допинге», «Обработка результатов», «Процесс отбора мочи и крови», «Биологический паспорт спортсмена»

План проведения антидопинговых мероприятий в ГБУ ДО города Севастополя «Спортивная школа №7» утверждается ежегодно, и публикуется на официальном сайте учреждения.

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего учебно-тренировочного периода тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся старших разрядов к организации занятий с младшими обучающимися.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Таблица № 10

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	в течение года
2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	в течение года

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения спортивному ориентированию. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией спортивного ориентирования, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучаемые имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Рекомендуется участие инструктора у ориентировщика-новичка на соревновании. Принимать участие в судействе в спортивных школах в роли судьи-стажера, судьи, секретаря; в городских соревнованиях — в роли судьи-стажера, секретаря. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах), судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях, на соревнованиях районного, городского масштабов. Для этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту 1-й категории.

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

### ***Медицинские, медико-биологические мероприятия***

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н. Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «спортивное ориентирование».

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по спортивному ориентированию, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во 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 спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского углубленного обследования (УМО).

Обучающиеся учебно-тренировочных групп начальной подготовки проходят УМО один раз в год. Обучающиеся учебно-тренировочных групп учебно-тренировочного этапа, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства проходят УМО два раза в год.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

### ***Восстановительные мероприятия***

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Таблица № 11

### **Перечень средств восстановительных мероприятий**

<b>Педагогические</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;</li> <li>- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;</li> <li>- «компенсаторное» упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия или между тренировочными играми от 1 до 15 минут</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);</li> <li>- рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;</li> <li>- планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов;</li> <li>- рациональная организация режима дня</li> </ul>
<b>Психологические</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические - аутогенная и психорегулирующая тренировка;</li> <li>- средства внушения (внушенный сон-отдых);</li> <li>- гипнотическое внушение;</li> <li>- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;</li> <li>- интересный и разнообразный досуг;</li> <li>- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат</li> </ul>
<b>Медико-биологические</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям;</li> <li>- витаминизация;</li> <li>- физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);</li> <li>- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани</li> </ul>
<b>Гигиенические</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям;</li> </ul>

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 тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в 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 спортсмена, 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 тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

Медико-восстановительные средства, такие как физиотерапевтические, витаминизация, должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки, т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

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

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Для групп ССМ между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж, при необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- водные процедуры: душ (10-12 мин);
- ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны;
- отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- обед;
- послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном



дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах максимально может составлять до 14 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 6-ти до 45-ти часов.

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

#### **11. Требования к результатам прохождения Программы обучения по этапам подготовки**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки 2-го года обучения обучающийся должен знать и уметь:

- основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивное ориентирование»;
- освоить основы техники, стратегии и тактики ориентирования в разных ландшафтных условиях;
- сформировать широкий круг двигательных умений и навыков;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

11.2. На учебно-тренировочном этапе 2-го года обучения (этапе спортивной специализации) обучающийся должен знать и уметь:

- правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивное ориентирование» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- 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;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- повысить разностороннюю физическую и функциональную подготовленность;
- углубленно изучить основные элементы, приемы и способы ориентирования;
- приобрести соревновательный опыт.

11.3. На этапе Спортивного совершенствования обучающийся должен знать и уметь:

- совершенствовать технику и тактику приемов и способов ориентирования;
- развивать специальные физические качества;
- повышать функциональную подготовленность;
- осваивать допустимые тренировочные нагрузки;
- приобретать и накапливать соревновательный опыт.

## **12. Оценка результатов освоения Программы. Аттестация**

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.

Для решения образовательных задач на этапе Начальной подготовки в представленную систему включены сведения об истории возникновения и развития спортивного ориентирования, охране природы, мерах по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований, правилах поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях, снаряжении спортсменов-ориентировщиков (компас, планшет, карточка участника.), подготовке инвентаря к тренировкам и соревнованиям, строении и функциях организма человека, питания, режима, гигиены, врачебного контроля и самоконтроля спортсмена, значения питания как фактора сохранения и укрепления здоровья самоконтроля при занятиях спортом, топографии, условных знаков, спортивной карте, измерении расстояний на карте и на местности, создания простейших планов и схем, ориентирования карты по компасу, снятия и движения по азимуту, приемах и способах ориентирования, технико-вспомогательных действиях (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), основных положениях правил соревнований по спортивному ориентированию, основах туристской подготовки, гигиене в условиях полевого лагеря.

Для решения образовательных задач на Учебно-тренировочном этапе включены сведения о развитии ориентирования в России и за рубежом, этапах развития ориентирования в России и в своем регионе, предупреждении травматизма на занятиях и соревнованиях, причинах травм, их разновидностях и их профилактики, (раны, ушибы, растяжения, вывихи, переломы костей, разрывы мышц и связок), способах остановки кровотечений, наложения шины при переломах, приемах искусственного дыхания, кратких сведений о физиологических основах спортивной тренировки, (мышечная деятельность - основа поддержания здоровья и работоспособности) физиологических закономерностях 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), основах техники и тактики ориентирования, развития навыков беглого чтения карты, развития «памяти карты». ориентировании в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетном ориентировании, правилах соревнований, основные разделы, основах туристской подготовки.

Для решения образовательных задач на этапе Спортивного совершенствования включены сведения о принципе индивидуализации в подготовке юных спортсменов, построении тренировки с учетом возрастных особенностей, способностях и уровне подготовленности, методах развития у спортсменов-ориентировщиков специализированных восприятий - расстояния, скорости и направления движения, детального чтения рельефа на соревновательной скорости, использования технических приемов в соответствии с конкретными соревновательными ситуациями (выбор пути движения между КП. выбор генерального направления, конкретизация генерального направления в «нитку» пробегания, возможные изменения генерального направления), наиболее распространенных ошибках при выборе пути движения между КП, сбивающих факторах, воздействующих на ориентировщика во время преодоления им соревновательной дистанции, взаимодействия с соперником на дистанции, особенностях тактики в эстафетном ориентировании и при групповом старте. особенностях тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях на маркированной трассе и в заданном направлении, периодизации годичного цикла тренировки в ориентировании, особенностях тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла, особенностях энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности, методиках индивидуального ускорения восстановления организма спортсменов, факторах, лимитирующих работоспособность ориентировщика, скорости бега на уровне анаэробного порога (АнП), методик определения индивидуальной скорости бега на уровне АнП, основных приемах оказания

первой доврачебной помощи при различных травмах.

### **13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки**

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке\_\_ и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Мероприятия по проведению контрольно-переводных экзаменов для этапов Начальной подготовки и Учебно-тренировочном представлены в Приложении № 6 и Приложении № 7 и № 8 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование».

Таблица № 12

#### **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 свыше года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30м	сек	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			20	15
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			27	24

Таблица № 13

#### **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 "**

	Упражнения		Норматив свыше года обучения

№ п/ п		Единица измерени я		
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 30м	сек	не более	
			6,0	6,2
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количес во раз	не менее	
			13	7
1.3	Бег на 1000м	мин	не более	
			5,50	6,20
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.6	Челночный бег 3x10м	сек	не более	
			9,3	9,5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»</b>				
2.1	Бег на 3000м с высокого старта	мин,сек	не более	
			16,35	19,30
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		

Таблица № 14

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)  
ПО ВИДУ СПОРТА " СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ "**

№ п/ п	Упражнения	Единица измерени я	Норматив свыше года обучения	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 60м	сек	не более	
			8,2	9,6
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количес во раз	не менее	
			36	15
1.3	Бег на 2000м	мин,сек	не более	
			8,10	10,0

1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.6	Челночный бег 3x10м	сек	не более	
			7,2	8,0
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	количество во раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»				
2.1	Кросс на 3 км – бег по пересеченной местности	мин,сек	не более	
			14,30	17,00
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд - "Кандидат в Мастера спорта"			

#### **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

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

##### **Начальная подготовка**

Программный материал по проведению учебно-тренировочных занятий по спортивному ориентированию на этапе Начальной подготовки 2-го года обучения.

##### **Общая физическая подготовка.**

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

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

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

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

### **Специальная физическая подготовка.**

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

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

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

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

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

### **Техническая подготовка.**

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

Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов 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 2-х контрольных соревнованиях и 1-го основного соревнования по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

### **Учебно-тренировочный этап**

Программный материал по проведению учебно-тренировочных занятий по спортивному ориентированию на Учебно-тренировочном этапе 2-го года обучения.

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 отдельных мышечных групп.

### **Общая и специальная физическая подготовки.**

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.

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 ЛнП у спортсменов ориентировщиков позволит четко определить направленность тренировочного воздействия.

Таблица № 16

### Классификация интенсивности тренировочных нагрузок

Зона энергообразования	Интенсивность нагрузки	ЧСС уд/мин	La м Моль/л	Длительность работы
Аэробная (общая выносливость)	Низкая	До 130	2	несколько часов
Пороговая зона	Средняя	131-175	3-4	1-2 часа
Аэробно-анаэробная	Высокая	176-189	До 10	до 10 мин
Анаэробно-гликолитическая (скоростная выносливость)	Субмаксимальная	190-200	10-11	от 15 с до 3 мин
Анаэробная алактатная (скоростно-силовые качества)	Максимальная	Максимальная	12 и более	до 10 с

### 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 (школьного участка, полигона, парка).

### **Соревновательная подготовка.**

Спортсмены 2-го подготовки в течении тренировочного года должны принять участие в 3-х контрольных соревнованиях и в 5-ти основных соревнованиях по ориентированию.

## **Этап Спортивного совершенствования**

Программный материал по проведению учебно-тренировочных занятий по спортивному ориентированию на этапе Спортивного совершенствования.

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.

### **Общая и специальная физическая подготовка.**

Годовой цикл квалифицированных ориентировщиков состоит из

312 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 спортсменов, 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.

### **Инструкторская и судейская практика.**

Разработка конспектов тренировок и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл. Проведение тренировочных занятий в группах НП и УТ.

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 течении тренировочного года должны принять участие в 4-х контрольных и 15-ти основных соревнованиях по ориентированию.

### **Психологическая подготовка**

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных условиях физической и технико-тактической подготовленности является психологическая готовность ориентировщика к соревнованию.

Ориентирование относится к тем видам спорта, где умение владеть своими эмоциями и контролировать психологическое состояние очень сильно влияет на результат.

В спортивном ориентировании борьба идет не столько с соперниками, сколько за максимальную реализацию своих возможностей. Постоянное ощущение своих текущих возможностей должно способствовать формированию у ориентировщика психологической уверенности в способности их полной и успешной реализации. Правильное ощущение текущего уровня мастерства, то есть настоящих возможностей, а также грани между эмоциональными и рассудительными действиями обеспечивает нужный психологический настрой и формирует оптимальное внутреннее психологическое состояние для успешного выступления на соревнованиях. При неправильном ощущении своего состояния спортсмен либо завышает

свои возможности до излишнего самомнения, либо занижает их до обесценивания. И то и другое свидетельствует о внутренней психологической неготовности спортсмена к соревнованию.

Психологическая подготовка ориентировщика помогает создать такое состояние, которое, с одной стороны, способствует наилучшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять сбивающим факторам как перед стартом, так и во время соревнования. Иными словами, психологическая подготовленность позволяет ориентировщику не реагировать на соперников, не поддаваться спортивному азарту, сохранять силу духа в любых ситуациях.

Психологическое состояние ориентировщика на дистанции и перед стартом очень многогранно, поэтому и многогранен процесс психологической подготовки. Ее можно разделить на несколько разделов:

- регуляция предстартовых состояний;
- поддержание необходимого эмоционального фона и комфортного психологического состояния на дистанции;
- выбор правильной мотивации и установление цели.

Предстартовые состояния и методы их регуляции. Любое соревнование - очень волнующее мероприятие, и ориентирование в этом плане не исключение. Каждый спортсмен по-своему реагирует на предстоящее состязание, поэтому предстартовые состояния могут быть нескольких типов: боевая готовность; предстартовая лихорадка; предстартовая апатия.

*Боевая готовность* - самое оптимальное состояние ориентировщика, оно характеризуется спокойным, уравновешенным состоянием, все системы органов подготовлены к работе и спокойно ожидают старта.

*Предстартовая лихорадка* - состояние сильного волнения: спортсмен суетится, делает все очень быстро, нервничает. Спортсмена в состоянии предстартовой лихорадке часто все вокруг раздражает, иногда возникает дрожь, с которой спортсмен не в состоянии справиться. Стартовое возбуждение начинается с момента старта и может достигнуть апогея во время прохождения спортсменом дистанции. Стартующий в таком состоянии спортсмен вряд ли сможет оптимально выполнять поставленные задачи и рассчитывать на высокий результат. Раннее предстартовое состояние начинается с момента извещения спортсмена о его участии в соревновании. Степень волнения зависит от важности старта. Нередко даже мысль о соревновании приводит к учащению пульса, может появиться бессонница, пропасть аппетит, обозначиться резкая реакция на шутки друзей. Спортсмен не должен постоянно думать о соревнованиях. Тренировки в последние дни должны быть интересны, направлены на то, чтобы спортсмен поверил в свои силы. Большое значение имеют средства отвлечения (увлекательная литература, любимое дело).

Регулированию предстартового состояния способствует разминка. Спортсмены с сильно выраженной «предстартовой лихорадкой» должны проводить разминку спокойно, особое внимание следует уделить упражнениям на растяжение, выполнять их следует без покачивания и рывков. Хорошую помощь могут оказать дыхательные упражнения (очень медленное глубокое дыхание или специальная дыхательная гимнастика).

*Предстартовая апатия* – состояние полного безразличия, заторможенности

всех функций организма. Спортсмена в таком состоянии охватывает нежелание шевелиться, а уж тем более разминаться. Состояние предстартовой апатии может исчезнуть на первых метрах дистанции, но оно не дает возможности спортсмену осуществить должным образом подготовку к старту. При апатии требуется проведение разминки в быстром темпе. Будут уместны короткие ускорения, махи.

Предстартовое состояние возникает в связи с непосредственной подготовкой к соревнованиям, в пути и по прибытии на место их проведения. Тренер, как правило, стремится оказать положительное влияние на формирование предстартовой реакции, прибегая к различным мерам в последние дни и непосредственно перед соревнованиями. Время, необходимое для приведения психики в оптимальное для достижения максимального результата состояние различно у всех спортсменов. Кому-то необходимо начинать подготовку за 12 часов, а кому-то достаточно и одного часа.

Спортивные психологи рекомендуют изучать свои предстартовые состояния и дают рекомендации по способам их регуляции. Прежде всего нужно знать, что на формы проявления предстартовых состояний оказывает влияние тип нервной системы. Различают четыре типа нервной системы: сангвиники, флегматики, меланхолики и холерики. У спортсменов с сильными уравновешенными нервными процессами – сангвиников и флегматиков - чаще наблюдается боевая готовность, у холериков - предстартовая лихорадка; меланхолики подвержены предстартовой апатии. Каждый спортсмен, постигающий искусство владения своими эмоциями, должен знать свой тип нервной системы. Это поможет ему выбрать наиболее оптимальный путь к самосовершенствованию.

Для регулирования эмоций важное значение приобретает психологически оправданный выбор тренировочных средств перед ответственным соревнованием. Так для снижения эмоционального возбуждения полезно за день до соревнований и в разминке перед стартом провести медленный бег, а при явлениях апатии - специальную разминку с ускорениями. В разминку перед соревнованиями полезно включать так называемые идеомоторные упражнения - мысленное представление своих действий на дистанции. Нужно стремиться к возможно более подробному представлению. Чтобы предстартовое возбуждение не “смазало” мысленной картины, стоит отрабатывать выполнение идеомоторных упражнений на тренировках.

Еще один путь регуляции эмоциональных состояний - саморегуляция. Тренироваться в этом должен каждый спортсмен, да и в современной насыщенной нервными напряжениями жизни навыки саморегуляции полезны каждому. Однако надо заметить, что их использование должно быть индивидуальным, так как оптимальным для каждого спортсмена будет свой уровень эмоционального возбуждения.

Спортсмен может взять себя в руки и добиться улучшения результатов с помощью самовнушения: «Я хорошо тренирован, результаты последних соревнований хорошие, моя восприимчивость повысится благодаря небольшому возбуждению».

Завершающим этапом всей психической подготовки к соревнованиям служит непосредственная подготовка к выполнению соревновательного упражнения.

В это время основная задача заключается в максимальной сосредоточенности внимания, которое становится главным фактором. Спортсмен должен научиться не реагировать на внешние раздражения и достигать состояния, названного К.С.Станиславским «публичной отрешенностью».

Вот несколько приемов, описанных О.А.Черепановой в книге «Соперничество, риск, самообладание в спорте»:

1. Преднамеренная задержка проявления или изменения выразительных движений. Сдерживая смех или улыбку, можно подавить порыв веселья, а улыбнувшись - поднять настроение. Научившись произвольно управлять тонусом лицевых мимических мышц, человек приобретает в какой-то мере умение владеть своими эмоциями.
2. Специальные двигательные упражнения. При повышенном возбуждении используются упражнения на расслабление различных групп мышц, движения с широкой амплитудой, ритмические движения в замедленном темпе. Энергичные, быстрые упражнения возбуждают.
3. Дыхательные упражнения. Упражнения с медленным постепенным выдохом являются успокаивающими. Важное значение имеет сосредоточение на выполняемом движении.
4. Специальные виды самомассажа. От энергичности движений зависит характер воздействия самомассажа.
5. Развитие произвольного внимания. Необходимо сознательно переключать свои мысли, направляя их с переживаний в деловое русло, активизировать чувство уверенности.
6. Упражнения на расслабление и напряжение различных групп мышц воздействует на эмоциональное состояние.
7. Самовнушения. С помощью внутренней речи можно вызвать чувство уверенности или те эмоции, которые будут способствовать борьбе.

## **Иные требования и условия реализации Программы**

### **Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий**

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и

оборудования к конкретному мероприятию;  
 - при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

### 15. Учебно-тематический план для этапов подготовки.

Таблица № 17

#### Этап Начальной подготовки 3-го года обучения

№ п/п	Название темы	мин	Сроки	Краткое содержание темы:
1.	Физическая культура – важное средство физического развития организма и укрепления здоровья человека.	20	январь	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
2.	История возникновения и развития спортивного ориентирования как вида спорта.	20	февраль	История зарождения и развития спортивного ориентирования.
3.	Гигиенические основы физической культуры и спорта. Гигиена при занятиях физической культурой и спортом.	20	март	Понятие о гигиене и санитарии, уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений
4.	Закаливание организма - основа крепкого иммунитета спортсмена	20	апрель	Основные правила закаливания организма. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
5.	Техника безопасности и правила противопожарной безопасности при занятиях спортивным ориентированием	40	январь-сентябрь	Лекция по ТБ читается в течение всего учебного года. Согласно плану спортивной школы по правилам противопожарной безопасности проводятся практические занятия.
6.	Рациональное сбалансированное питание спортсмена	120	сентябрь август октябрь	Роль правильного питания спортсмена в процессе тренировочного процесса.
7.	Режим питания, сна и врачебного контроля спортсмена	60	в течение года	Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья, роли самоконтроля и при занятиях спортом.
8.	Лучшие спортсмены-ориентировщики и сильнейшие команды России	60	март	Знакомство с чемпионами и призерами Первенств Мира, Европы и России.
9.	Топография, условные знаки, спортивной	180	в течение года	Обучение и закрепление основ топографии, обучение измерения



	карте, измерении расстояний на карте и на местности			расстояния на картах.
10	Терминология, используемая в спортивном ориентировании.	60	янв-нояб	Изучение и закрепление основных базовых понятий.
11	Строение и функции организма человека, дневник самоконтроля спортсмена.	180	февр май окт	Общее знакомство с анатомией и физиологией человека, обучение ведению дневника самоконтроля
12	Правильное держание спортивной карты, контрольная карточка и легенды КП,	60	-	типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования,
13	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	180	в теч. года	Изучение правил судейства по спортивному ориентированию.
14	Антидопинг. Влияние допинга на организм спортсмена.	60	февр-март	Знакомство с сайтом «Русада». Прослушивание обучающего курса « Ценности спорта», прохождение тестирования.
15	Методы развития у спортсменов-ориентировщиков специализированных восприятий расстояния, скорости и направления движения.	300	в теч. года	Теоретическое и практическое занятие, работа с картами. Обучение детальному чтению рельефа на соревновательной скорости.
16	Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты.	300	в теч. года	Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем.
Всего на этапе Начальной подготовки 2-го года обучения - 28 часов.				

Таблица № 18

### Учебно-тренировочный этап 3-го года подготовки

№ п/п	Название темы	мин	Сроки	Краткое содержание темы:
-------	---------------	-----	-------	--------------------------

1.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение дневника тренировочных занятий.	60	янв	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание.
2.	Техника безопасности до начала, во время и после окончания проведения занятий и соревнований. Правила противопожарной безопасности.	60	янв-сент	Правила поведения до начала, во время и по окончании учебно-тренировочного занятия и на соревнованиях. Ознакомление с правилами ППБ.
3.	Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Развитие навыков беглого чтения карты.	60		Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы ориентирования.
4.	Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей.	60	Март июль	Краткая характеристика травм. Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы
5.	Основы обучения техники в ориентировании	120	в теч. года	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
6.	Теоретические основы технико- тактической подготовки:	120	март сент. нояб.	Методика обучения. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
7.	Правила судейства вида спорта «спортивное ориентирование».	120	в теч. года	Изучение, применение на учебно-тренировочных занятиях, работа на соревнованиях в качестве стажера.
8.	Гигиенические основы физической культуры и спорта. Гигиена при занятиях физической культурой и спортом.	60	февр	Понятие о гигиене и санитарии, уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений
9	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	120	март	Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели.
10	Классификация интенсивности тренировочных	60	янв-сент	Аэробная, анаэробная, анаэробно-гликолитическая, анаэробно-алактатная нагрузка.

	нагрузок.			
11.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	в теч. года	Структура и содержание дневника обучающегося. Анализ выступлений в соревнованиях.
Всего на Учебно-тренировочном этапе 2-го года обучения – 16 часов				

Таблица № 19

### Этап Спортивного совершенствования

№ п/п	Название темы	мин	Сроки	Краткое содержание темы:
1.	Самоконтроль в процесс занятий спортом. Ведение дневника тренировочных занятий.	120	в теч. года	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Ведение и обсуждение дневника самоконтроля
2.	Техника безопасности до начала, во время и после окончания проведения занятий и соревнований.	60	январь	Правила поведения до начала, во время и по окончании учебно-тренировочного занятия и на соревнованиях.
3.	Физиологические основы физической культуры	120	1 раз в мес. в теч. года	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
4.	Профилактика травматизма в спортивном ориентировании. Состояние перетренированности.	60	апр, июнь, авг.	Классификация травм. Признаки перетренированности организма обучающегося.
5.	Оказание первой медицинской помощи при травмировании спортсмена	60	март, май, нояб	Практические занятия.
6.	Правила судейства, работа на соревнованиях	300	в теч. года	Изучение правил, применение знаний на практике, судейство на соревнованиях.
7.	Составляющие части тренировочного занятия. Обучение ведению учебно-тренировочного занятия.	60	в теч. года	Работа в качестве инструктора, помощника тренера-преподавателя на учебно-тренировочном занятии.

8.	Тактика прохождения дистанции в различных видах соревнований по ориентированию.	60	Февр - нояб	Особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях на маркированной трассе и в заданном направлении.
10.	Врачебный контроль и самоконтроль.	60	в теч. года	Порядок допуска обучающихся к занятиям дзюдо и соревнованиям. Оценка воздействия нагрузки на организм. Симптомы недомогания организма, требующие внимания и обращения к врачу.
11.	Антидопинг. Разрешенные и запрещенные субстанции. Прохождение процедуры допинг-контроля.	60	февр- март	Прослушивание лекции и обучающего курса «Антидопинг», прохождение тестирования.
Всего на этапе Спортивного совершенствования - 116 часов				

## **VI. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

### **16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивное ориентирование»**

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".

## **VII. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

### **17. Материально-технические условия реализации Программы спортивной подготовки по спортивному ориентированию**

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию утверждены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» ( приложение 10 к ФССП).

Таблица № 20

#### **Обеспечение спортивной экипировкой**

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подг-ки		
				НП	УТ	СС
1.	Костюм для участия в соревнованиях	штук	на обучающего	1	1	2
2.	Костюм тренировочный зимний	штук	на обучающего	-	1	1
3.	Костюм тренировочный летний	штук	на обучающего	-	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающего	1	1	2
5.	Носки	пар	на обучающего	-	2	4
6.	Термобелье	комплект	на обучающего	-	1	1
7.	Туфли беговые для спортивного ориентирования	пар	на обучающего	1	1	2
8.	Шапка	штук	на обучающего	-	1	1
9.	Шиповки легкоатлетические	пар	на обучающего	-	1	1

Таблица № 21

#### **Требования к спортивному инвентарю и оборудованию**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
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

Таблица № 22

### Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подг-ки		
				НП	УТ	СС
1	Картографический материал	комплект	на обучающегося	1	2	3
2	Компас для спортивного ориентирования	штук	на обучающегося	1	1	2

### 18. Кадровые условия реализации Программы

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

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

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

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (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 тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

- 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.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

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

## **19. Информационно-методические условия реализации Программы спортивной подготовки по спортивному ориентированию**



## Перечень информационного обеспечения Программы:

### Список литературных источников:

1. Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
  - концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации № 678-р от 31.03.22г.);
  - концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 год (Распоряжение Правительства Российской Федерации № 3894-р от 28.12.2021г.);
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 года «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30 октября 2015 г. № 999;
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022г. № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;
8. Приказ Минздрава России «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе и при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» от 23.10.2020 г. № 1144н;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;

10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».
11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации об утверждении примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта (редакция –декабрь 2022г.);
12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование », утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2022 года № 1039;
13. Устав ГБУ ДО города Севастополя «СШ № 7»;
14. Локальные нормативные акты ГБУ ДО города Севастополя «СШ № 7»;
15. Положение о структуре, порядке разработки, утверждении, обновлении, дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, рабочих программ реализуемых ГБУ ДО города Севастополя «СШ № 7» по разработке и утверждению дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых в ГБУ ДО города Севастополя «СШ № 7»;
16. Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утвержденных Министерством спорта РФ от 23.08.2017г;
18. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983г.
19. Борилькевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании С.-Петербург, 1994г.
20. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие» Волгоград: ВГИФК, 1983г.
21. Васильев Н.Д. Подготовка спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации: Учебное пособие. - Волгоград: ВГИФК, 1983г.
22. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. 7. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
23. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 1989г.
24. Воронов Ю. С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФ, 1995г.
25. Воронов Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1995г.
26. Воронов Ю. С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям. Учебное пособие. - Смоленск, 1998.

8. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1981

**Интернет-ресурсы:**

1.rufso.ru – официальный сайт Федерации спортивного ориентирования России

**Аудивизуальные средства:**

- 1.Правила вида спорта «спортивное ориентирование»
- 2.Способы ориентирования на местности
- 3.Ориентирование на местности с помощью компаса