

Департамент физической культуры и спорта Орловской области
Бюджетное учреждение дополнительного образования
Орловской области
«Спортивная школа №10»

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол №01 от 23.05.2023 г.

И.О. Директора БУ ДО ОО «СШ №10»

А.А. Осипов



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

по этапам спортивной подготовки:

этап начальной подготовки,

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации),

этап совершенствования спортивного мастерства

Срок реализации программы – бессрочно

Орёл 2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- 1.1. Название программы.
- 1.2. Краткая характеристика вида спорта «спортивное ориентирование».
- 1.3. Цели и задачи программы.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.

- 2.1. Сроки реализации этапов программы, возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп.
- 2.2. Объем программы.
- 2.3. Виды (формы) обучения по программе.
- 2.4. Годовой учебно-тренировочный план.
- 2.5. Календарный план воспитательной работы.
- 2.6. План антидопинговых мероприятий.
- 2.7. План инструкторской и судейской практики.
- 2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ.

- 3.1. Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях.
- 3.2. Оценка результатов освоения программы.
- 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

- 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки.
- 4.2. Учебно-тематический план.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

- 6.1. Материально-технические условия.
- 6.2. Кадровые условия.
- 6.3. Информационно-методические условия.

Приложения

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» составлена в соответствии с требованиями к осуществлению спортивной подготовки, определяет основные направления и условия спортивной подготовки обучающихся в бюджетном учреждении дополнительного образования Орловской области «Спортивная школа №10» (далее - Учреждение) и является документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по парусному спорту на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования мастерства. Обучающиеся, успешно освоившие программу и показавшие высокий спортивный результат, могут продолжить спортивную подготовку по виду спорта «спортивное ориентирование» на этапе совершенствования спортивного мастерства, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки.

Содержание программы и рекомендованные в ней средства и методы физкультурно-спортивной работы соответствуют современным приоритетным направлениям развития системы дополнительного образования и детско-юношеского спорта в России, отвечают личностным потребностям юного спортсмена и его родителей, и включает разделы:

- общие положения;
- характеристика программы;
- система контроля и нормативные требования к результатам программы;
- рабочая программа по этапам и видам спортивной подготовки;
- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам;
- условия реализации программы.

При составлении программы использованы нормативные требования по физической, спортивно-технической подготовке обучающихся, предусмотренные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» (утв. приказом Минспорта от 21.11.2022 №1039), требования к структуре и содержанию программы, утвержденные в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» (утв. приказом Минспорта от 21.12.2022 №1321), а также следующие нормативные правовые акты:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и

осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

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

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

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее - НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ).

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Название программы.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в Таблице №1 «Наименование спортивных дисциплин», с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденным приказом Минспорта России от 21 ноября 2022 года № 1039 ¹ (далее – ФССП).

1.2. Краткая характеристика вида спорта «спортивное ориентирование».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Спортивное ориентирование относится к циклическим видам спорта с

преимущественным проявлением выносливости. В нем много общего с легкоатлетическим кроссовым бегом, лыжными гонками, велосипедным спортом.

Однако есть и принципиальные отличия. Это - выраженная неравномерность передвижения - от быстрых ускорений до полных остановок. Но, пожалуй, наиболее существенной особенностью передвижения в ориентировании на местности следует считать то, что он является только вспомогательным средством, а не смыслом соревнований, как в легкой атлетике и других циклических видах спорта.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные и

контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности тренировочного процесса.

Таблица №1 «Наименование спортивных дисциплин»
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «Спортивное ориентирование» - 0830005511Я

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

1.3. Цель и задачи программы.

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные. Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.

2.1. Сроки реализации этапов программы, возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (Таблица №2).

На этапы спортивной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста.

Максимальная наполняемость групп регламентируется локальным актом Учреждения.

Возраст обучающихся на этапе совершенствования 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.

Правила приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку утверждены локальным актом Учреждения.

Таблица №2

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

2.2. Объем программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год в астрономических часах. Объем программы и распределение учебной нагрузки представлены в Таблице №3.

Таблица №3

	Этапы и годы подготовки								
Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	14	14	16	18
Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	728	728	832	936

2.3. Виды (формы) обучения по программе.

Основной формой учебного процесса в Учреждении является очная форма. В случае возникновения обстоятельств, препятствующих реализации программы в очной форме (приостановки очной формы обучения), может применяться форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные);
- дистанционные занятия;

- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- работа по индивидуальным планам;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные занятия.

Основной формой организации учебно-тренировочного процесса является учебно-тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. К занятиям предъявляются следующие основные требования:

- При проведении любого учебно-тренировочного занятия по всем дисциплинам спортивного ориентирования необходимо соблюдать общий принцип его построения - разминочная, основная и заключительная части.
- Воздействие учебно-тренировочного занятия должно быть разносторонним - воспитательным, оздоровительным и специально-подготовительным, преследовать решение не только развивающих задач, но и образовательных.
- Содержание отдельного учебно-тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
- В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо методически целесообразно чередовать разные средства и методы обучения и совершенствования, с постепенным усложнением тренировочных задач, с соблюдением адаптационных процессов организма, что должно сопровождаться положительной динамикой разных сторон подготовленности.
- Каждое отдельное учебно-тренировочное занятие должно быть гармонично и неразрывно связано с предшествующими и последующими занятиями.
- Большая часть учебно-тренировочных занятий должна иметь комплексный характер, направленный на совершенствование специальной кроссовой (лыжной, велокроссовой) подготовки в сочетании с техникой ориентирования.

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

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные сборы являются наилучшей возможностью для соблюдения профессионального спортивного режима учебно-тренировочной работы. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий зависит от уровня мастерства его участников, а также целей и соответствующих задач для выполнения программы учебно-тренировочных сборов. В Таблице №4, приведен перечень видов учебно-тренировочных мероприятий, нормативы их продолжительности. Численность и состав определенных учебно-тренировочных мероприятий зависит, как правило, от финансовых возможностей учреждения. График проведения учебно-тренировочных мероприятий для разных этапов спортивной подготовки разрабатывается и утверждается на календарный год. Затраты на проведение этих спортивных мероприятий обосновывается исходя из необходимых бытовых условий и потребности эксплуатации спортивных сооружений и специальных помещений для подготовки спортивного

инвентаря, необходимых восстановительных мероприятий. План учебно-тренировочных мероприятий любой направленности в соответствии с нормативами разрабатывает тренерский совет, утверждает руководитель учреждения.

Таблица №4 «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	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	—	—	21
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	—	14	18
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	—	14	18
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	—	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	—	14	18
Восстановительные мероприятия	—	—	До 10 суток
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	—	—	До 3 суток, но не более 2 раз в год
Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		—
Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	—	До 60 суток	

Объем соревновательной деятельности (Таблица №5) устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Спортивные соревнования.

Спортивные соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование».

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивное ориентирование»;

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

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений

(регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица №5 «Объем соревновательной деятельности»

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах). Начало учебного года – 01 сентября, окончание – 31 августа. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа – 60 минут.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в Приложение 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование». Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указано в Таблице №6.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении, 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).

Объем (в часах) и сроки реализации самоподготовки отображаются в годовом учебно-тренировочном плане тренера-преподавателя. 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 учреждения, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка.

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.

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, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

Таблица №6

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Общая физическая подготовка (%)	44-48	44-48	40-44	27-32	23-28
Специальная физическая подготовка (%)	7-11	7-11	16-20	29-34	35-40
Участие в спортивных соревнованиях (%)	—	0-1	2-4	4-8	6-10
Техническая подготовка (%)	14-18	13-17	10-14	7-12	6-11
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	15-26	16-28	16-28	16-28	16-28
Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	4-5	5-8

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа представляет собой совокупность педагогических воздействий, направленных на решение задач патриотического, нравственного, трудового, социологического, художественно-эстетического, правового, физического воспитания. Примерный календарный план воспитательной работы представлен в Таблице №7.

Основная цель воспитательной работы - воспитание всесторонне развитой личности, формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Успешность воспитания юного спортсмена во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения обучающихся во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Цель воспитательной работы: формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством развития социальных компетенций, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Способы достижения цели:

- четкое планирование воспитательной работы;
- прохождение воспитательной работы через все виды и формы деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;
- сотрудничество с родителями и спортивной школой.

Направления воспитательной работы:

Гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки, профессиональная ориентация.

Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру-преподавателю; приобщение к истории, традициям вида спорта.

Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

Социологическое: воспитание культуры взаимоотношений в коллективе обучающихся, в семье, в обществе.

Содержание направлений воспитательной работы.

Гражданско-патриотическое воспитание

Цели и задачи: формирование у обучающихся высоких нравственных принципов, выработка норм поведения, приобщение к боевым и трудовым традициям народа, разъяснение истоков и пропаганда героизма в вооруженной защите Родины от врагов, воспитание гордости за подвиги старших поколений;

Формы и средства реализации:

- посещение музеев;
- месячник военно-патриотического воспитания;
- встречи с представителями всех родов войск, ветеранами;
- спортивные соревнования, участие в военно-спортивных школьных и городских мероприятиях;
- беседы, посвященные военной и патриотической тематике;
- экскурсии, походы, праздники и др.

Критерии оценки:

Любовь к своему городу, к людям, воспитание гражданской ответственности, желание любить и защищать свой край, свою страну.

Профессионально-спортивное

Цели и задачи: формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Формы и средства реализации:

- организация деятельности по охране здоровья и профилактике заболеваний;
- психологические тренинги, беседы, игры;
- участие во внутришкольных, городских, областных спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- дни здоровья, специальные спортивные праздники;
- организация инструкторской и судейской практики.

Критерии оценки:

- спортивные нормативы;
- показатели на спортивных соревнованиях;
- результаты медицинских осмотров.

Нравственное воспитание - одна из важнейших сторон многогранного процесса становления личности, освоение индивидом моральных ценностей, выработка им нравственных качеств, способности ориентироваться на идеал, жить согласно принципам, нормам и правилам морали, когда убеждения и представления о должном воплощаются в реальных поступках и поведении. В работе с детьми на этапе начальной подготовки главным является работа с родителями, контроль успеваемости в школе, дисциплине и посещаемости занятий (проверка дневников, связь с педагогами школ). Активно проводится агитационно-массовая работа по привлечению детей к занятиям спортом.

Одной из первостепенных задач в процессе занятий в спортивной школе является освоение юными спортсменами норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой, которая является существенным фактором формирования общественной морали. Воспитание моральных качеств юных спортсменов начинается с первых занятий: уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судье, к зрителям. Главное в воспитании – сделать общие принципы нравственного поведения практическим руководством к действию в области спорта.

Цели и задачи нравственного воспитания:

- способствовать осмыслению обучающимися общечеловеческих ценностей, осознанию личностной причастности к обществу, пониманию своего «Я»;
- воспитывать у обучающихся правильную нравственную позицию;
- воспитывать ответственное отношение ребенка к Родине, обществу, коллективу, людям, труду, своим обязанностям, самому себе, формировать чувство патриотизма и интернационализма, товарищества, коллективизма, активного отношения к действительности;
- способствовать превращению социально-необходимых требований общества во внутренние стимулы личности каждого ребенка: честь, дом, совесть, достоинство.

Формы и средства реализации: организация и проведение тематических бесед; организация и проведение диспутов, дискуссий на нравственные и этические темы.

Критерии оценки:

Результаты тестирования «Размышляем о жизненном опыте» с целью выявления нравственной воспитанности.

Результаты работы по определению общественной активности обучающихся.

Правовое воспитание – это целенаправленная, организованная, последовательная, систематическая и системная деятельность со стороны государства, его органов, учреждений и организаций, других участников право-воспитательной деятельности с целью формирования у обучающихся надлежащего уровня правового сознания и правовой культуры, законопослушности, правомерного поведения, а также стремление к социально-правовой активности.

Цели и задачи:

- содействие самоопределению личности, создание условий для ее самореализации;
- формирование у обучающихся целостных представлений о жизни общества и человека в нем, адекватных современному уровню научных знаний;
- выработка основ нравственной, правовой, экономической, политической, экологической культуры, оказание помощи в реализации права обучающимися на свободный выбор, взглядов и убеждений с учетом многообразия мировоззренческих подходов;

- ориентации на гуманистические и демократические ценности.

Формы и средства реализации:

- изучение правил поведения в спортивной школе и общественных местах;
- встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, ГИБДД, медработниками;
- общешкольные мероприятия.

Критерии оценки:

Сформированность национального самосознания, патриотического долга, ответственности перед обществом.

Отсутствие правонарушений и преступлений.

Умение вести себя в общественных местах.

Социологическое воспитание – это воспитание как общественный процесс, роль социальных институтов (семьи, системы образования, средств массовой информации и др.), а также социальной макро- и микросреды в этом процессе.

Цели и задачи:

- формирование любви, уважения, чувства долга к родителям, близким людям, ответственности и уважения к окружающим;
- воспитание сознательного отношения к совершенствованию окружающего социума, оказание различных форм социальной помощи людям.

Формы и средства реализации:

- обеспечение комфортных условий для развития ребенка;
- индивидуальная работа с детьми и родителями;
- психологическая поддержка семей;
- родительские собрания.

Критерии оценки:

- благоприятный психологический климат в семье и коллективе;
- сформированность здоровых духовных и материальных потребностей;
- отсутствие обучающихся на учете в межведомственном банке несовершеннолетних;
- уважительное отношение к старшим, готовность оказать им посильную помощь.

План воспитательной работы содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами Орловской области и Российской Федерации;
- организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Таблица №7 Примерный календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профессионально-спортивная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
1.3.	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. Проведения Дня открытых дверей в спортивной школе: мастер-классы по виду спорта, показательные выступления	В течение года
1.4.	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

1.5.	Профилактические мероприятия с участием приглашенных специалистов	- Участие в психологических тренингах, играх; - проведение бесед по профилактике употребления ПАВ, профилактике различных заболеваний	В течение года
2.	Гражданско-патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися Встречи с представителями разных родов войск, силовых структур	В течение года
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - военно-спортивных мероприятиях – «Тропа героев» и др.; - акциях и флешмобах ко дню Победы, Дню флага - посещение музеев боевой славы; - проведение месячника военно-патриотического воспитания; - профилактические беседы: по профилактике ДТП и соблюдению ПДД	В течение года
3.	Нравственное воспитание и развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;	В течение года

		- правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
3.2.	Формирование личностных качеств	Проведение тематических диспутов, бесед на нравственные и этические темы Диспут «В шаге от медали: как сохранить мотивацию к занятиям» Участие в творческих конкурсах: рисунки, поделки, фотоколлажи Участие в праздничном шествии «Бессмертный полк»	В течение года
4.	Правовое воспитание		
4.1.	Мероприятия по формированию правовой культуры обучающихся	Школьный лекторий «Закон и порядок» - встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, медицинскими работниками, ГИБДД Участие в мастер-классах, акциях: «Закон+Я=Друзья!» (викторина по правопорядку и личной ответственности несовершеннолетних)	В течение года
5.	Социологическое воспитание		
5.1.	Мероприятия по взаимодействию с родителями	Индивидуальная работа с детьми и родителями Проведение родительских собраний Проведение совместных детско-родительских мероприятий.	В течение года

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Учреждением на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Примерный план мероприятий представлен в Приложении №2 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование». В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Учреждения). Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допингконтроля.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы спортивной подготовки спортсменов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований. Инструкторская и судейская практика включена в данную программу с целью разностороннего развития спортсменов, погружения их в суть организаторских проблем при проведении спортивных мероприятий по виду спорта или возможного проведения инструктажа. Полученные в результате этой практики знания могут быть полезны как для спортивной карьеры, так и возможного участия в подобном судействе в будущем или выбора педагогической карьеры.

Выполняя данный раздел программы и спортсменам, и тренерам-преподавателям необходимо учитывать то, что судейская и инструкторская практика должны осуществляться по мере возможности, не в ущерб собственной тренировочной и соревновательной деятельности. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в Таблице №8.

На начальном этапе обучения, тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая под присмотром обучающихся к следующим мероприятиям:

- проводить разминку в группе;
- устанавливать или снимать оборудования контрольных пунктов на искусственных полигонах (лабиринте);
- помогать производить демонтаж оборудования на «старте» и «финише»;
- выполнять различные вспомогательные работы (обеспечение питьевой водой на старте, финише, контролер на контрольном пункте и т.п.).

На этапах учебно-тренировочных и этапе ССМ, работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Они готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении тренировок, массовых соревнований в качестве судей.

На учебно-тренировочном этапе для судейской практики здесь необходимо изучить обязанности и права участников соревнований, обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, на финише, контролеров и инспектора соревнований. Познакомиться с правилами оформления места старта, финиша, зоны передачи эстафеты, а также непосредственно дистанций (сети лыжных трасс) и установки контрольных пунктов на местности. Для инструкторской практики необходимо научиться самостоятельно составлять комплекс упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия, а также разминки перед соревнованиями. Сюда же входят планы-конспекты учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке, к примеру, для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп 1–2-го года.

В группе совершенствования спортивного мастерства для проведения занятий по инструкторской и судейской практике спортсмены привлекаются в качестве помощников тренера-преподавателя.

Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения. Спортсмены, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать

упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата.

**«Примерный план инструкторской и судейской практики
на этапах подготовки»**

Таблица №8

Вид практики и тема	Этапы и годы подготовки				
	НП		УТ (спортивная специализация)		ССМ
	до года	свыше года	до 3 лет	свыше 3 лет	
Инструкторская практика					
Проведение разминки	+	+	+	+	+
Подача строевых команд и распоряжений	+	+	+	+	+
Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя.			+	+	+
Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	-	-	-	+	+
Судейская практика					
Выполнение обязанностей по подготовке инвентаря и оборудования для проведения спортивных мероприятий.	+	+	+	+	+
Вспомогательные работы на старте/финише.	+	+	+	+	+
Выполнение обязанностей судьи-контролера на контрольном пункте.	+	+	+	+	+
Участие в мероприятиях, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных			+	+	+

соревнований.					
Выполнение обязанностей судьи-хронометриста.	-	-	+	+	+
Выполнение обязанностей судьи-секретаря. Начальника дистанции.	-	-	-	-	+

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает в себя:

- предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);

- этапные и текущие медицинские обследования;

- врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является:

- на этапе начальной подготовки - медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе;

- на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования мастерства – медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: физиологические, медико-биологические и психологические. *Факторы физиологического воздействия*, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

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

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

Психологические методы восстановления.

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

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

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

В группах начальной подготовки общий объем нагрузки сравнительно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем. Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют физиологические средства восстановления, которые предусматривают оптимальное построение учебно-тренировочного процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в учебно-тренировочных занятиях. Все это создает условия благоприятному протеканию

восстановительных процессов. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме.

Учебно-тренировочные группы (1-2 года). С ростом тренировочных нагрузок в группах в полном объеме следует применять физиологические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла, где особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимых нагрузок могут служить объективные ощущения, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение). Из психологических средств восстановления используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Медико-биологические средства восстановления включают: гигиенический душ, все виды массажа, витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию, русскую парную баню, сауну и т.д.

В учебно-тренировочных группах 3 -5-го года обучения и группе спортивного совершенствования мастерства применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.

Медико-биологические средства восстановления.

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа спортсменов-ориентировщиков характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно - анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров - 25%, углеводов - 60-61%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для ориентировщиков при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

- первый завтрак - 5%;
- зарядка;
- второй завтрак -5%;
- дневная тренировка;
- обед – 35%;
- полдник - 5%;

- вечерняя тренировка;
- ужин 30%

Физические факторы.

Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30 -60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2 -4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30 -35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20 -25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно - мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°C).

Массаж.

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы

организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

- 1) фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам-преподавателям категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;
- 2) необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;
- 3) продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;
- 4) при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;
- 5) недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях.

Психологические средства восстановления.

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

3.1. Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях.

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивное ориентирование»;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивное ориентирование»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивное ориентирование» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивное ориентирование»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивное ориентирование»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы.

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки. (Таблицы №№9-11)

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

Таблица №9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			20	15	20	15
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	27	24

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

Таблица №10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»				
2.1.	Бег на 3000 м с высокого старта	мин, с	не более	
			16.35	19.30
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»				
3.1.	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более	
			29.30	—
3.2.	Лыжная гонка (свободный стиль) 3 км	мин, с	не более	
			—	20.30
3.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			25	20
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс»				

4.1.	Индивидуальная гонка (велокросс) 10 км	мин, с	не более	
			29.30	35.40
4.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			25	20
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

Таблица №11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,0 0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43

2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»				
2.1.	Лыжная гонка (свободный стиль) 10 км	мин, с	не более	
			37.50	—
2.2.	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более	
			—	24.30
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс»				
3.1.	Индивидуальная гонка (велокросс) 20 км	мин, с	не более	
			46.30	—
3.2.	Индивидуальная гонка (велокросс) 10 км	мин, с	не более	
			—	25.40
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»				
4.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			14.30	17.00
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Планирование тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки – творческий процесс, раскрывающий потенциал тренера-преподавателя, отражающий его собственный стиль, основанный на личном опыте и накопленных знаниях. Именно поэтому с течением времени появляется большое количество вариантов планирования, сочетаний его компонентов.

Тренеры-преподаватели организуют учебно-тренировочный процесс на основе следующих видов планирования:

- перспективного, с учетом олимпийского цикла;
- ежегодного - составляют план проведения групповых учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации на год;
- ежеквартального - планируют самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячного - учебно-тренировочных занятий, включающего инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, 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 учебно-тренировочном плане учебно-тренировочные занятия являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно.

Учебно-тематический план раскрывает последовательность разделов и тем предлагаемого курса, количество часов, выделенных на их освоение, соотношение теоретических и практических занятий.

Тренер-преподаватель имеет право самостоятельно распределять часы по темам в пределах установленного времени. Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого учебно-тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного этапа многолетней подготовки и определенного периода годового цикла.

Цели, задачи, продолжительность спортивной подготовки, соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки и другие компоненты перспективного планирования подготовки спортсменов определены Федеральным стандартом спортивной подготовки. Опираясь на задачи каждого этапа многолетней подготовки обучающихся, дальнейшие действия сводятся к их конкретизации в рамках текущего планирования (на учебно-тренировочный год), которое представляется в виде годового учебно-тренировочного плана и учебно-тематического плана.

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

Годовые планы учебно-тренировочного процесса должны опираться на принципы периодизации, постепенности, регулярности тренировочных нагрузок. В основе планирования, естественно, должен учитываться календарь спортивных мероприятий предстоящего сезона и достижение целей:

- повышение специальной скоростной выносливости;
- совершенствование техники передвижения (бег, техника лыжных ходов, передвижение на велосипеде);
- совершенствование техники ориентирования на разных местностях и дистанциях;
- воспитание необходимых морально-волевых качеств;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта для успешной соревновательной деятельности;
- повышение технико-тактического мастерства.

Для становления этих составляющих спортивного мастерства необходима организованная система качественного и регулярного тренировочного процесса, который должен базироваться на современной методике подготовки с соблюдением всех норм и требований безопасности занятий, принципов сохранения физического и психического здоровья занимающихся. В соответствии с закономерностями развития спортивной формы, годичный цикл тренировки 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 годового цикла тренировки зависит от возраста, квалификации и календаря спортивно-массовых мероприятий. Годовой план учебно-тренировочных занятий спортсменов-ориентировщиков при наличии зимнего и летнего

соревновательного сезона состоит из двух подготовительных, двух соревновательных и переходного периода (на учебно-тренировочном этапе подготовки нецелесообразно проводить специализацию на «летников» и «зимников»).

Программный материал для этапа начальной подготовки.

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, велосипедный спорт.

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

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

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

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

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

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

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

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

- приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;
- обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;
- выработка навыков нахождения путей выхода из 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. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Программный материал для учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) 1-2 год 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 обучающихся. 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.

Общая и специальная физическая подготовка.

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.

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена. Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годичного цикла тренировки. Обычно к общей физической подготовке в спортивном ориентировании относят упражнения, применяемые в различных спортивных дисциплинах, а именно: подвижные игры (футбол, волейбол, баскетбол), прыжковые упражнения, гимнастические упражнения, направленные на развитие силы и гибкости, упражнения на тренажерах, позволяющие целенаправленно развивать отдельные группы мышц, бег в спортивном зале и на стадионе на различные дистанции от 20 метров до 3-х километров и более.

Однако для спортивного ориентирования более продуктивными следует считать специально организованные игровые упражнения, проводимые на природе, в лесу или парке.

Эти упражнения сочетают в себе элементы общей физической подготовки с элементами специальной подготовки.

- Бег через лес с разной интенсивностью.
- Бег через болото.
- Бег по колено в воде.
- Бег по песку.
- Бег в подъем с разной интенсивностью.
- Бег с волокушей.
- Бег с отягощением (утяжеленный пояс).
- Бег с забинтованной резиновым бинтом грудной клеткой (для развития межреберных мышц, участвующих в дыхании).
- Бег по лестнице.
- Бег по лесу в тяжелой обуви.
- Бег по склону «по горизонтали».
- Бег в подъем «серпантинном».
- Бег через кустарник.
- Ходьба с рюкзаком (10-15 кг) в песчаный подъем.
- Ходьба и бег по рельсу.
- Многоскоки по грунту, песку.
- Преодоление препятствий по узкой опоре (бревну через овраг).
- Всевозможные варианты прыжков со скакалкой с отягощением и без него.
- Преодоление на скорости искусственных и естественных препятствий (бревен, завалов, камней, стенок и т. п.).

- Бег с измерением расстояний в разных условиях (песок, кустарник, подъем-тягун, спуск, высокотравье и т. д.).

В основе всех специальных упражнений лежит бег, потому что именно быстрое передвижение определяет результат в ориентировании

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 $\text{ЧСС} = 185 \pm 10$ уд/мин. АнП отражает качественные метаболические изменения в организме и является переходным режимом энергообеспечения — от преимущественно аэробного к преимущественно анаэробному. Поэтому учет индивидуальной скорости бега на уровне АнП у спортсменов-ориентировщиков позволит четко определить направленность тренировочного воздействия.

Техническая и тактическая подготовка.

Основной задачей технической и 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).

Основными элементами техники ориентирования являются: опознавание ориентиров на местности, сопоставление условного знака или совокупности условных знаков на карте с объектами на местности, измерение расстояний на карте и на местности, определение сторон горизонта и направления на север и др.

К числу основных приемов ориентирования можно отнести чтение карты на бегу, образное представление местности по изображению на карте, определение направления

движения, сопоставление карты и местности, непрерывный контроль своего местонахождения (точки на карте).

Основными способами ориентирования можно считать: бег по точному азимуту, бег по направлению (грубому азимуту), по направлению с чтением карты, по ситуации, по линейным ориентирам, бег «в мешок», с упреждением и др. В структуру техники ориентирования входят также технико-вспомогательные действия: отметка на КП, использование легенд КП, способы держания компаса и карты и др.

Характеристика элементов техники. Все элементы техники ориентирования взаимосвязаны и взаимообусловлены друг другом, четкое выполнение одного элемента способствует точному решению конкретной задачи на трассе соревнования.

Элементы техники классифицируют на шесть групп:

- 1) чтение карты;
- 2) контроль расстояния;
- 3) определение и контроль направления;
- 4) слежение за местностью;
- 5) ориентирование карты;
- 6) контроль высоты.

В отдельную группу можно отнести «наблюдательность и память карты», так как это очень важный аспект в развитии техники ориентирования. Чтение карты. Известно, что выполнение любых технических приемов невозможно без информации об обстановке, окружающей среде и контроля за результатами движения. Однако, в спортивном ориентировании процессы восприятия и переработки информации в настоящее время приобретают особую важность, так как основные элементы техники ориентирования имеют непосредственную связь с данными процессами.

К таким элементам в первую очередь относится *чтение карты* - способность максимально воспроизводить пространственную картину местности, отталкиваясь от изображения на карте. В настоящее время чтение карты занимает большую часть в общей картине соревнований.

Это обуславливается появлением улучшенных карт, которые требуют быстрого и результативного использования техники чтения карты. Умение быстро читать и правильно понимать карту в условиях бега по пересеченной местности — сложный технический навык. Его развитие и совершенствование занимают значительную долю времени в технической подготовке и продолжаются на протяжении всей спортивной деятельности.

В умении работать с картой — один из главных залогов успеха на соревнованиях. Для достижения высоких результатов необходимо не только виртуозное понимание всего, что стоит за знаками на карте, но и предельное сокращение времени работы с ней. Надо развить точность и скорость работы с картой, пространственное воображение, память на карту и местность. Без любого из этих качеств успех невозможен даже при самых блестящих общих знаниях топографии и замечательных физических данных.

Контроль расстояния. Следующим элементом техники ориентирования является контроль расстояния, который позволяет следить за перемещением спортсмена на местности и его местоположение на карте. А также оценивать расстояние между различными ориентирами на местности и карте.

Во время тренировок и соревнований ориентировщик непрерывно сталкивается с необходимостью измерять или приближенно оценивать расстояния, как на карте, так и на местности. Основных способов измерения расстояний на карте два: по линейке и

глазомерно; а на местности – три: глазомерно, подсчётом шагов и по времени движения. Самые точные методы контроля – счёт шагов и измерение линейкой. Менее точен, хотя чрезвычайно быстр, а зачастую единственно возможен глазомерный способ оценки. При прохождении длинных участков дистанции с равномерной скоростью расстояния можно определять по времени движения, особенно в зимних условиях, когда счёт шагами невозможен. Но в любом случае пройденное расстояние необходимо контролировать, используя комбинацию приведённых методов с проверкой на основных опорных ориентирах. Выбор метода измерений зависит от условий соревнований и опыта спортсмена.

Многолетняя практика вырабатывает у спортсмена «чувство расстояния», которое основано на учёте интенсивности работы. Ориентировщик должен сознательно приучать себя чувствовать пройденное расстояние при беге слабой, средней, сильной и предельной интенсивности и проверять себя с помощью контрольных прикидок на мерных отрезках. Навыки определения расстояний по интуиции приобретаются во время кроссовых, интервальных и переменных тренировок летом и на различных участках лыжни зимой. Выполнение упражнений позволит сформировать «чувство расстояния» в различных соревновательных ситуациях.

Контроль направления. Следующим элементом техники ориентирования является определение и контроль направления, который позволяет следить за перемещением спортсмена на местности и его местоположение на карте. А также оценивать расстояние между различными ориентирами на местности и карте. Неотъемлемым компонентом техники ориентирования является контроль направления движения. Этот технический элемент, обеспечивает движение в заданном направлении, и изменении направления движения на определенный угол.

Выделяют виды контроля изменения направления: с использованием компаса, солнца, ориентиров и специализированного чувства направления.

С помощью компаса, взятием азимута можно определять необходимое направление двумя способами:

- 1) не прокручивая компас, ориентируя лишь по стрелке карту и воспроизводя затем картографическое направление на местности;
- 2) приложив компас к карте и прокрутив его.

В 1-м случае, ориентировщик определяет лишь разовое направление, в котором он может достоверно двигаться лишь на визуальную глубину местности (для краткости — глубину взгляда). Можно, правда, поддерживать это направление методом трех точек на одной прямой, но при этом по мере увеличения пробегаемого расстояния будет уменьшаться точность.

Во 2-м случае необходимое направление выставляется в компасе, и для его очередного воспроизводства достаточно взгляда на компас.

Слежение за местностью. Слежение за местностью тесно связано с опережающей информацией, полученной в момент чтения карты. У спортсмена в голове складывается картина конкретной местности. Пробегая определённые участки трассы, он встречает на своём пути хорошо заметные ориентиры, которые прочитал заранее. Сопоставляя их с изображением на карте, спортсмен убеждается в том, что он движется по правильному маршруту. При слежении за местностью необходимо произвольно управлять скоростью движения и вниманием так, пробегая по линейному ориентиру, можно прибавить скорость

и не тратить время на чтение карты. Но, подбегая к ключевому ориентиру, нужно немного снизить скорость и переключить внимание на отыскивание очередного ориентира.

Ориентирование карты. К основным элементам техники ориентирования относят и ориентирование карты, обеспечивающее совмещение северного направления карты и местности. Ориентирование карты осуществляют по компасу, солнцу, линейным и площадным ориентирам, чувству направления (векторное ориентирование), рельефу и ситуации. Опытный спортсмен всегда держит карту в руке в ориентированном положении.

Контроль высоты. Наиболее эффективным является использование чувства высоты – комбинации зрительных и мышечных ощущений. Он связан с контролем направления движения.

Развитие наблюдательности и памяти. Специфика спортивного ориентирования состоит в том, что спортсмен на дистанции не может постоянно работать с картой. Чем меньше он обращается к ней, тем выше скорость его продвижения и больше возможностей для решения других технико-тактических задач. Это и определяет смысл развития наблюдательности и специальной памяти.

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Примерные планы построения тренировочных нагрузок в годичном цикле учебно-тренировочного этапа подготовки представлены в Таблицах №№12-13.

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов 1-го года подготовки в смешанном режиме на учебно-тренировочном этапе

Таблица №12

Тренировочные периоды по месяцам	Подготовительный период			Зимний соревновательный			Подготовительный период			Летний соревновательный период			Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Показатель подготовки													
Бег, км 1 зона	87	100	30	38	36	36	100	104	78	54	34	36	733
2 зона	15	21	20	26	20	10	30	40	50	50	60	50	392
3 зона	4	6	2	4	4	4	6	8	12	16	18	8	92
4 зона	2	2	-	-	-	-	2	4	6	6	4	2	28
СБУ, км	2	1	-	-	-	-	2	4	4	4	4	4	25
Всего	110	130	60	60	60	50	140	160	150	130	120	100	1270
Лыжи, км 1 зона	-	-	35	35	20	20							110
2 зона	-	-	35	51	28	18							132
3 зона	-	-	8	10	16	2							36
4 зона	-	-	2	4	6								12
Всего	-	-	80	100	700	40							290
Общий объем, км	110	130	140	160	130	90	140	160	150	130	120	100	1560

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов 2-го года подготовки в смешанном режиме на учебно-тренировочном этапе

Таблица №13

Тренировочные периоды по месяцам	Подготовительный период			Зимний соревновательный			Подготовительный период			Летний соревновательный период			Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Показатель подготовки													
Бег, км 1 зона	88	90	31	24	24	24	94	117	77	63	47	51	730
2 зона	22	28	15	10	10	10	58	64	68	70	76	54	485
3 зона	6	8	4	6	6	6	8	10	14	16	18	8	110
4 зона	2	20	-	-	-	-	3	5	7	7	5	3	34
СБУ, км	2	2	-	-	-	-	2	4	4	4	4	4	26
Всего	120	130	50	40	40	40	165	200	170	160	150	120	1385
Лыжи, км 1 зона	-	-	72	42	39	24							177
2 зона	-	-	20	80	60	30							190
3 зона	-	-	10	12	16	16							54
4 зона	-	-	3	6	5								14
Всего	-	-	105	140	120	70							435
Общий объем, км	120	130	155	180	160	110	165	200	170	160	150	120	1820

Программный материал для учебно-тренировочного этапа
3-5 годов подготовки.

Этап углубленной тренировки в ориентировании приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает и тренировочный процесс приобретает ярко выраженную спортивную специализацию. В спортивном ориентировании доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости. Продолжается процесс совершенствования техники и тактики ориентирования в усложненных условиях. Все более значительная роль в совершенствовании технико-тактической подготовки отводится соревновательному методу.

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

Общая и специальная физическая подготовка.

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

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

скорости и скоростно-силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений.

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

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

Техническая и тактическая подготовка.

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

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

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

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

На данном этапе подготовки происходит углубленное изучение и совершенствование техники передвижения (бег, перемещение на велосипеде, совершенствование техники классических лыжных ходов и элементов конькового хода).

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

Уровень технической и тактической подготовки в конце этапа углубленной тренировки должен обеспечить совершенное владение спортивной техникой в усложненных условиях и ее индивидуализацию. Корректировка спортивных карт. Основа, съемочное обоснование. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карт. Техника снятия угловых величин, измерение длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Примерные планы построения тренировочных нагрузок в годичном цикле учебно-тренировочного этапа подготовки представлены в Таблицах №№14-20.

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов 3-4-го года подготовки в смешанном режиме на учебно-тренировочном этапе.

Таблица №14

Тренировочные периоды по месяцам	Подготовительный период			Зимний соревновательный			Подготовительный период			Летний соревновательный период			Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Показатель подготовки													
Бег, км 1 зона	94	59	34	22	21	18	116	159	121	58	74	85	860
2 зона	80	90	30	20	20	10	80	120	140	150	110	60	910
3 зона	16	20	6	8	10	2	14	26	28	34	36	24	224
4 зона	7	9	-	-	-	-	8	11	6	14	16	7	78
СБУ, км	3	2	-	-	-	-	2	4	5	4	4	4	28
Всего	200	180	70	50	50	30	220	320	300	260	240	180	2100
Лыжи, км 1 зона	-	30	80	100	86	42	-	-	-	-	-	-	338
2 зона	-	30	110	115	100	28	-	-	-	-	-	-	383
3 зона	-	-	12	23	25	26	-	-	-	-	-	-	86
4 зона	-	-	8	12	9	4	-	-	-	-	-	-	33
Всего	-	60	210	250	220	100	-	-	-	-	-	-	840
Общий объем, км	200	240	280	300	270	130	220	320	300	260	240	180	2940

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов 4-го года обучения на учебно-тренировочном этапе подготовки, специализация - «лыжная гонка».

Таблица №15

Тренировочные периоды по месяцам	Переходный период		Подготовительный период						Соревновательный период				Всего за год
	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	
Показатель													
Бег, км 1 зона	43	38	37	48	63	39	38	20	10	10	10	10	366
2 зона	48	44	44	58	80	78	52	25	15	10	10	10	474
3 зона	14	16	18	22	26	30	20						146
4 зона	-	6	8	10	12	14	8						58
Имитация, км	-	6	8	12	14	14	12						66
Всего	105	110	115	150	195	175	130	45	25	20	20	20	1110
Лыжероллеры, км 1 зона		38	46	47	61	52	39						283
2 зона	-	38	54	62	72	63	55						344
3 зона	-	10	14	16	20	25	20						105
4 зона	-	4	6	10	12	10	6						48
Всего	-	90	120	135	165	150	120						780
Лыжи, км 1	-	-	-	-	-	-	-	134	138	120	102	108	602
2 зона	-	-	-	-	-	-	-	150	210	166	126	114	766
3 зона	-	-	-	-	-	-	-	28	52	68	74	62	284
4 зона	-	-	-	-	-	-	-	18	30	36	38	26	148

Всего	-	-	-	-	-	-	-	330	430	390	340	310	1800
Общий объем,	105	200	235	285	360	325	250	375	455	410	360	330	3690

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов 4-го года обучения на учебно-тренировочном этапе подготовки, специализация - «кросс».

Таблица №16

Тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Переходный		Подготовительный			Соревновательный							Всего за год
	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	
Бег, км 1 зона	64	80	65	92	13	106	114	94	128	122	72	68	1141
2 зона	84	140	65	120	13	148	130	93	137	128	89	78	1350
3 зона	26	50	24	46	74	68	62	44	68	60	32	18	572
4 зона	10	12	8	12	18	20	20	16	20	18	10	2	166
СБУ, км	6	8	8	10	14	8	4	3	2	2	2	4	71
Всего	190	290	170	280	38	350	330	250	355	330	205	170	3300
Лыжи, км 1 зона	36	23	10	10								-	79
2 зона	36	36	21	21								-	114
3 зона	11	22	20	20									73
4 зона	2	4	4	4								-	14
Всего	85	85	55	55								-	280
Общий объем, км	275	375	225	335	380	350	330	250	355	330	205	170	3580

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов 4-5 го года обучения на учебно-тренировочном этапе подготовки, специализация - «велокросс».

Таблица №17

Тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Переходный		Подготовительный			Соревновательный							Всего за год
	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	
Бег, км 1 зона	30	32	36	22	22	24	12	6	6	6	6	18	220
2 зона	32	32	38	34	24	26	12	6	6	6	6	18	240
3 зона	12	10	8	16	8	8						14	76
4 зона	5	5	2	10	6	6						-	34
Всего	79	79	84	82	60	64	24	12	12	12	12	50	570
Велокросс, км 1 зона	75	115	80	215	28	260	300	670	640	280	180	170	3270
2 зона	100	120	90	250	340	340	360	680	760	320	220	180	3760
3 зона	5	5	10	10	30	80	120	120	150	80	60	10	680
4 зона	-	-	-	-	20	40	40	60	60	40	20	10	290
Всего	180	240	180	475	675	720	820	1530	1610	720	480	370	8000
Лыжи, км 1 зона	36	23	10	10								-	79
2 зона	36	36	21	21									114
3 зона	11	22	20	20									73
4 зона	2	4	4	4									14
Всего	85	85	55	55									280
Общий объем, км	344	404	319	612	735	784	844	1542	1622	732	492	420	8850

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов в смешанном режиме на учебно-тренировочном этапе подготовки 5-го года подготовки.

Таблица №18

Тренировочные периоды по месяцам	Подготовительный период			Зимний соревновательный			Подготовительный	Летний соревновательный					Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Показатель подготовки													
Бег, км 1 зона	104	80	30	30	20	20	124	140	132	116	100	90	986
2 зона	120	100	30	30	30	10	142	166	156	136	126	102	1148
3 зона	25	28	10	10	10	-	34	38	37	38	34	26	290
4 зона	8	10	-	-	-	-	8	12	10	16	16	8	88
СБУ, км	3	2	-	-	-	-	2	4	5	4	4	4	28
Всего	260	220	70	70	60	30	310	360	340	310	280	230	2540
Лыжи, км 1 зона	-	50	ПО	128	по	40	-	-	-	-	-	-	438
2 зона	-	50	120	148	130	30	-	-	-	-	-	-	478
3 зона	-	-	22	30	30	26	-	-	-	-	-	-	108
4 зона	-	-	8	14	10	4	-	-	-	-	-	-	36
Всего	-	100	260	320	280	100	-	-	-	-	-	-	1060
Общий объем, км	260	320	330	390	340	130	310	360	340	310	280	230	3600

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов 5-го года обучения на учебно-тренировочном этапе подготовки, специализация - «лыжная гонка».

Таблица №19

Тренировочные периоды по месяцам	Перехо дный	Подготовительный							Соревновательный				Всего за год
Показатель подготовки	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	
Бег, км 1 зона	55	50	42	66	74	45	48	40	20	20	20	20	500
2 зона	62	58	56	62	100	94	62	25	10	5	5	5	544
3 зона	18	20	24	26	26	30	20						164
4 зона	-	6	8	10	12	12	8						56
имитация, км	-	6	10	16	18	14	12						76
Всего	135	140	140	180	230	195	150	65	30	25	25	25	1340
Лыжероллеры, км 1 зона		38	56	62	66	68	50						340
2 зона	-	40	54	62	80	86	66						388
3 зона	-	8	14	18	24	28	18						110
4 зона	-	4	6	8	10	8	6						42
Всего	-	90	130	150	180	190	140						880
Лыжи, км 1 зона								142	146	13	112	117	648
2 зона								158	218	17	136	120	802
3 зона								30	54	68	74	62	288
4 зона								20	32	36	38	26	152
Всего								350	450	40	360	325	1890
Общий объем, км	135	230	270	330	410	385	290	415	480	43	385	350	4110

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов 5-го года обучения на учебно-тренировочном этапе подготовки, специализация - «кросс».

Таблица №20

Тренировочные периоды по месяцам	Переходный	Подготовительный				Соревновательный							Всего за год
Показатель подготовки	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	
Бег, км 1 зона	60	80	58	92	164	134	142	114	154	146	73	58	1275
2 зона	86	170	60	128	178	178	156	116	167	150	89	76	1554
3 зона	28	58	26	54	88	80	74	52	80	72	36	22	670
4 зона	10	14	8	14	22	20	20	16	22	20	10	-	176
СБУ, км	6	8	8	12	18	8	3	2	2	2	2	4	75
Всего	19	330	160	300	470	420	395	300	425	390	210	160	3750
Лыжи, км 1 зона	46	29	10	10								-	95
2 зона	38	38	12	12								-	100
3 зона	11	24	24	24									83
4 зона		4	4	4								-	12
Всего	95	95	50	50								-	290
Общий объем, км	28	425	210	350	470	420	395	300	425	390	210	160	4040

Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства

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

Главным направлением этапа 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. Сосредотачиваются на главных стартах сезона. Остальные соревнования подбираются так, чтобы они способствовали успеху в главных стартах. Учебно-тренировочный процесс по сравнению с предыдущим этапом подготовки все более индивидуализируется. Необходимость индивидуального обучения обусловлена состоянием здоровья, уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования на нагрузку.

Физическая подготовка.

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

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 этапах

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

Техническая и тактическая подготовка.

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

Основные задачи подготовки на данном этапе:

- 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, предельная концентрация внимания, эффект панорамного видения, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.п. Все это способствует достижению высокого спортивного результата. Примерные планы построения тренировочных нагрузок в годичном цикле этапа спортивного совершенствования мастерства представлены в Таблицах №№21-23.

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков групп совершенствования спортивного мастерства, специализация - «лыжная гонка».

Таблица №21

Тренировочные периоды по месяцам	Переходный	Подготовительный							Соревновательный				Всего за год
	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	
Показатель подготовки													
Бег, км 1 зона	80	56	60	50	100	56	58	60	40	30	30	30	650
2 зона	80	70	72	66	134	120	100	20	-	-	-	-	662
3 зона	20	24	28	30	30	30	20						182
4 зона	-	6	8	12	14	10	10						60

Имитация, км	-	4	12	22	22	14	12						86
Всего	180	16	180	240	300	230	200	80	40	30	30	30	1700
Лыжероллеры, км		30	70	70	62	70	60						362
1 зона													
2 зона	-	40	50	60	82	100	80						412
3 зона	-	6	16	22	28	32	14						118
4 зона	-	4	4	8	8	8	6						38
Всего	-	80	140	160	180	210	160						930
Лыжи, км 1 зона								152	156	141	122	127	698
2 зона								168	228	180	146	130	852
3 зона								36	60	74	80	68	318
4 зона								24	36	40	42	30	172
Всего								380	480	435	390	355	2040
Общий объем, км	180	240	320	400	480	440	360	460	520	465	420	385	4670

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков групп совершенствования спортивного мастерства, специализация - «кросс».

Таблица №22

Тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Переходный	Подготовительный					Соревновательный						Всего за год
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Бег, км 1 зона	50	60	90	50	100	170	140	150	110	160	140	70	1290
2 зона	70	92	200	50	140	222	216	200	150	220	202	96	1858
3 зона	26	30	64	30	60	102	92	86	60	94	84	40	768
4 зона	-	12	16	10	16	26	22	22	18	24	22	12	200
СБУ. км	4	6	10	10	14	20	10	2	2	2	2	2	84
Всего	150	200	380	150	330	540	480	460	340	500	450	220	4200
Лыжи, км 1 зона	-	50	30	10	10								100
2 зона	-	40	40	10	10								100
3 зона		10	26	26	26								88
4 зона	-	-	4	4	4								12
Всего	-	100	100	50	50								300
Общий объем, км	150	300	480	200	380	540	480	460	340	500	450	220	4500

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков групп совершенствования спортивного мастерства, специализация - «велокросс».

Таблица №23

Тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Переходный	Подготовительный					Соревновательный						Всего за год
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Бег, км 1 зона	18	30	32	36	22	22	24	12	6	6	6	6	220

2 зона	18	32	32	38	34	24	26	12	6	6	6	6	240
3 зона	14	12	10	8	16	8	8						76
4 зона	-	6	6	4	12	8	8						44
Всего	50	80	80	86	84	62	66	24	12	12	12	12	580
Велокросс, км 1 зона	180	110	105	500	690	760	510	520	760	730	510	460	5835
2 зона	220	145	18	690	760	840	590	580	860	870	590	490	6820
3 зона	40	5	10	10	70	300	290	370	160	360	250	210	2075
4 зона	20	-	-	-	40	120	130	150	80	160	90	90	880
Всего	460	260	30	1200	1560	2020	1520	1620	1860	2120	1440	1250	15610
Лыжи, км 1 зона	-	50	30	10	10								100
2 зона	-	40	40	10	10								100
3 зона		10	26	26	26								88
4 зона	-	-	4	4	4								12
Всего	-	100	10	50	50								300
Общий объем, км	510	440	48	1336	1694	2082	1586	1644	1872	2132	1452	1262	16490

4.2. Учебно-тематический план.

Примерные учебно-тематические планы для этапов подготовки представлены в таблицах №№24-27.

Примерный учебно-тематический план для групп начальной подготовки.

Таблица №24

Раздел подготовки	Количество часов			Сроки проведения
Год обучения	1 год	2 год	3 год	
Недельная нагрузка (час)	4,5	6	8	
Теоретическая подготовка				
Теоретическая подготовка часов в год	40	52	70	
Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	2	2	2	сентябрь
Понятие о физической культуре и спорте в РФ	2	2	2	сентябрь
Топография, условные знаки. Спортивная карта.	10	10	10	в течении года
История развития спортивного ориентирования. Правила поведения и техники безопасности на соревнованиях.	2	2	2	в течении года
Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	2	2	2	в течении года
Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	2	4	6	в течении года
Оборудование и спортивный инвентарь	2	4	6	в течении года
Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль.	4	6	8	в течении года
Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	2	4	4	в течении года
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	2	4	6	в течении года
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики спортивному ориентированию	8	8	16	в течении года
Основы туристской подготовки	2	4	6	в течении года

**Примерный учебно-тематический план для групп тренировочного этапа
(ранней спортивной специализации) 1-2 года обучения**

Таблица №25

Раздел подготовки	Количество часов		Сроки проведения
Год обучения	1 год	2 год	
Недельная нагрузка (час)	10	12	
Теоретическая подготовка			
Теоретическая подготовка часов в год	70	72	
Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	2	2	сентябрь
Краткий обзор состояния и развития ориентирование в РФ и за рубежом	2	2	сентябрь
Итоги выступления российских ориентировщиков на международных соревнованиях	2	2	в течении года
Предупреждения травматизма на занятиях и соревнованиях.	6	6	в течении года
Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	6	6	в течении года
Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе.	6	6	в течении года
Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок.	8	8	в течении года
Теоретические основы техники и тактики ориентирования.	20	22	в течении года
Календарный план соревнований. Правила соревнований, основные разделы.	6	6	в течении года
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	6	6	в течении года
Теоретические основы туристской подготовки	6	6	в течении года

**Примерный учебно-тематический план для групп тренировочного этапа
(углубленной спортивной специализации) 3-5 года обучения**

Таблица №26

Раздел подготовки	Количество часов			Сроки проведения
Год обучения	3 год	4 год	5 год	
Недельная нагрузка (час)	14	14	16	
Теоретическая подготовка				
Теоретическая подготовка часов в год	72	48	60	
Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	2	2	2	сентябрь
Краткий обзор состояния и развития ориентирование в РФ и за рубежом	2	2	2	сентябрь
Итоги выступления российских ориентировщиков на международных соревнованиях	2	2	2	в течении года
Предупреждения травматизма на занятиях и соревнованиях.	6	2	4	в течении года
Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе.	6	2	4	в течении года
Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок.	2	2	2	в течении года

Теоретические основы техники и тактики ориентирования.	24	15	18	в течении года
Календарный план соревнований. Правила соревнований, основные разделы.	2	2	2	в течении года
Организационно-подготовительные действия и подготовка инвентаря к соревнованиям.	4	2	2	в течении года
Общие основы методики обучения и тренировки в ориентировании	6	2	2	в течении года
Периодизация годичного цикла тренировки в ориентировании	1	1	2	в течении года
Организация соревнований.	9	10	14	в течении года
Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	6	4	4	в течении года

Примерный учебно-тематический план для групп спортивного совершенствования мастерства

Таблица №27

Раздел подготовки	Количество часов	Сроки проведения
Год обучения	ССМ	
Недельная нагрузка (час)	18	
Теоретическая подготовка		
Теоретическая подготовка часов в год	50	
Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	2	сентябрь
Краткий обзор состояния и развития ориентирования в РФ и за рубежом	2	сентябрь
Итоги выступления российских ориентировщиков на международных соревнованиях	2	в течении года
Анализ соревнований по ориентированию	16	в течении года
Основы совершенствования мастерства	10	в течении года
Календарный план соревнований. Правила соревнований, основные разделы.	4	в течении года
Организационно-подготовительные действия и подготовка инвентаря к соревнованиям.	1	в течении года
Периодизация годичного цикла тренировки в ориентировании	1	в течении года
Организация соревнований.	6	в течении года
Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	6	в течении года

Теоретическая подготовка в группах НП

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

Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом.

Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

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

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.

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

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

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

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

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

Топография, условные знаки. Спортивная карта.

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

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

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

Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

Основы туристской подготовки.

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

Теоретическая подготовка в группах УТ и ССМ

Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.

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

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

Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц и сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи. Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Мышечная деятельность основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели.

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

Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию. Планирование спортивной тренировки.

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

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

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

Основы техники и тактики ориентирования.

Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.

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

Технические приемы и способы ориентирования. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование. Правила соревнований, основные разделы. Права и обязанности участников соревнований.

Основы туристской подготовки.

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

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивное ориентирование» относятся наличие большого количества спортивных дисциплин, которые характеризуются:

- способом передвижения;
- периодом проведения и временем суток;
- способом подведения итогов;
- способом определения результатов;
- способом выполнения задач;
- статусом спортивных соревнований.

«Спортивное ориентирование» как вид спорта включает три категории спортивных дисциплин: лыжные (Ski Orienteering), кроссовые (Foot Orienteering) и велосипедные (MTB Orienteering).

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 учреждениями, 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 этапе совершенствования 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».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица №28);
- обеспечение спортивной экипировкой и инвентарем (Приложение № 3 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»);
- 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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

ТАБЛИЦА №28

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бензокоса (триммер бензиновый)	штук	1
2.	Бензопила	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
5.	Конус высотой 15 см	штук	20
6.	Конус высотой 30 см	штук	20

7.	Конус высотой от 50 до 75 см	штук	20
8.	Мяч баскетбольный	штук	2
9.	Мяч волейбольный	штук	2
10.	Мяч футбольный	штук	2
11.	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки	комплект	15
12.	Секундомер электронный	штук	10
13.	Станции для контактной/бесконтактной электронной отметки	штук	15
14.	Станции программирования системы электронной отметки	штук	2
15.	Стартовые колодки	штук	4
16.	Табло электронное	штук	1
17.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
18.	Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки	штук	20
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»			
19.	Бензопила	штук	1
20.	Дрель ручная для роторных щеток	штук	1
21.	Лыжные мази и парафины для подготовки лыж	комплект	4
22.	Маска защитная со стеклом с противогазовым фильтром для защиты органов дыхания и глаз при подготовке лыж фторовыми смазками	штук	1
23.	Мяч баскетбольный	штук	2
24.	Мяч волейбольный	штук	2
25.	Мяч футбольный	штук	2
26.	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки	комплект	15
27.	Планшет для ориентирования	штук	10
28.	Пробка синтетическая	штук	40
29.	Секундомер электронный	штук	10
30.	Скребок пластиковый для обработки лыж (3 мм)	штук	10
31.	Скребок стальной для обработки лыж	штук	1
32.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс	штук	1
33.	Станок для подготовки лыж	комплект	2
34.	Станции для контактной/бесконтактной электронной отметки	штук	15
35.	Станции программирования системы электронной отметки	штук	2
36.	Табло электронное	штук	1

37.	Термометр наружный	штук	5
38.	Тренажер лыжника для развития верхнего плечевого пояса	штук	1
39.	Утюг для смазки лыж	штук	1
40.	Щетки для обработки лыж	штук	10
41.	Щетки роторные для подготовки лыж	комплект	1
42.	Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки	штук	20
43.	Эспандер лыжника	штук	14
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс»			
44.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	1
45.	Бензопила	штук	1
46.	Велостанок универсальный	штук	2
47.	Мяч баскетбольный	штук	2
48.	Мяч волейбольный	штук	2
49.	Мяч футбольный	штук	2
50.	Набор инструментов для ремонта велосипедов	комплект	3
51.	Насос для подкачки покрышек	штук	3
52.	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки	комплект	15
53.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	2
54.	Секундомер электронный	штук	10
55.	Станции для бесконтактной/контактной электронной отметки	штук	15
56.	Станции программирования системы электронной отметки	штук	2
57.	Табло электронное	штук	1
58.	Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки	штук	20

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Требования к кадровому составу учреждений, 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), этапе совершенствования 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).

С целью непрерывности профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения, работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Учреждения.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Нормативные документы

1. 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»;
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
8. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
9. Приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
10. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся

физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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».

Список литературных источников:

1. Спортивное ориентирование. Программы для системы дополнительного образования детей, выпуск 3 - М, ЦДЮТ и К МО РФ , 2002
2. Воронов Ю.С. Методика обучения юных ориентировщиков: Смоленск, 1998 г.
3. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.Физкультура и спорт,1989.
4. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. М.: Просвещение, 1983
5. Костылев В. Философия спортивного ориентирования. М.: Просвещение, 1989 г.
6. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 1989 Озолин Н.Г. Путь к успеху. М.: Фис, 1985
7. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. - М. Просвещение 1990.
14. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
15. Боришкевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании С.-Петербург, 1994
16. Васильев Н.Д. Подготовка спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации: Учебное пособие. - Волгоград: ВГИФК, 1983
17. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
18. Воронов Ю. С. Комплексный педагогический контроль спортивном ориентировании: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФ, 1995.
19. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженков В.Н. Лыжные гонки: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1990
20. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. - М, Физкультура и спорт, 1981.

Перечень интернет-ресурсов:

- Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации URL: <http://minsport.gov.ru>
- Официальный сайт Международной федерации ориентирования (IOF) URL: <http://orienteering.org>
- Официальный сайт Федерации спортивного ориентирования России URL: <https://rufso.ru>
- Официальный сайт Международной Федерации студенческого спорта (FISU) URL: <http://www.fisu.net>
- Официальный сайт Российского студенческого спортивного союза URL:

<http://studsport.ru>

- Официальный сайт Международного Олимпийского Комитета (IOC) URL:

[mhttps://www.olympic.org/the-ioc](https://www.olympic.org/the-ioc)

- Официальный сайт Олимпийского Комитета России URL:

[mhttp://www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

- Официальный сайт Всемирного анти-допингового агентства (WADA) URL:

<https://www.wada-ama.org>

- Официальный сайт Российского анти-допингового агентства URL:

<http://www.rusada.ru>

-

<https://vk.com/sportmetodist> «Спортивные методисты и наставники»

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «спортивное
ориентирование»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	8	10	12	14	14	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		Не менее 12			Не менее 6				Не менее 2
		112	144	192	210	250	292	202	224
1.	Общая физическая подготовка	112	144	192	210	250	292	202	224
2.	Специальная физическая подготовка	24	34	42	104	124	144	240	268
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	4	14	24	28	46	60
4.	Техническая	33	44	58	60	64	74	66	70

	подготовка									
5.	Тактическая подготовка	10	17	28	26	40	60	54	68	70
6.	Теоретическая подготовка	40	52	70	70	72	72	48	60	50
7.	Психологическая подготовка	6	8	10	15	25	30	30	32	32
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	3	3	4	4	6	6
9.	Инструкторская практика	2	2	2	3	4	4	4	5	6
10.	Судейская практика	2	2	2	3	4	4	4	5	6
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	4	4	4	4	4	4	6
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	2	8	10	12	26	30	62
Общее количество часов в год		234	312	416	520	624	728	728	832	936

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «спортивное
ориентирование»,

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Ценности спорта. Честная игра. Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов.	1-2 раз в год	Лекции, беседы, викторины (аудитория-спортсмены)
	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1 раз в год	Родительское собрание (аудитория-родители)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Ценности спорта. Честная игра. Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов.	1-2 раз в год	Лекции, беседы, семинары (аудитория-спортсмены)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА.	1 раз в год	Спортсмен
	Роль родителей и тренера в процессе формирования антидопинговой культуры	1 раз в год	Родительское собрание (аудитория-родители)
Этап совершенствования спортивного мастерства	Виды нарушений антидопинговых правил. Проверка лекарственных средств. Процедура допинг-контроля. Система АДАМС	1-2 раз в год	Лекции, беседы, семинары (аудитория-спортсмены)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА.	1 раз в год	Спортсмен

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«спортивное ориентирование»

Обеспечение спортивной экипировкой и инвентарем

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»									

1.	Костюм для участия в соревнованиях	штук	на обучающегося	1	2	1	2	2	1
2.	Костюм тренировочный зимний	штук	на обучающегося	—	—	1	2	1	1
3.	Костюм тренировочный летний	штук	на обучающегося	—	—	1	2	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
5.	Носки	пар	на обучающегося	—	—	2	1	4	1
6.	Термобелье	комплект	на обучающегося	—	—	1	1	1	1
7.	Туфли беговые для спортивного ориентирования	пар	на обучающегося	1	2	1	2	2	1
8.	Шапка	штук	на обучающегося	—	—	1	1	1	1
9.	Шиповки легкоатлетические	пар	на обучающегося	—	—	1	2	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «лыжная гонка»									
10.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	1	2	1	2	2	1
11.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	—	—	1	2	2	2
12.	Костюм тренировочный зимний	штук	на обучающегося	—	—	1	2	1	1
13.	Костюм тренировочный летний	штук	на обучающегося	—	—	1	2	1	1

14.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
15.	Носки	пар	на обучающегося	1	1	2	1	4	1
16.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	—	—	1	2	2	1
17.	Планшет для ориентирования	штук	на обучающегося	1	2	1	1	2	1
18.	Термобелье	комплект	на обучающегося	—	—	—	—	1	1
19.	Шапка	штук	на обучающегося	—	—	1	1	1	1
20.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	—	—	1	3	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс»									
21.	Велокомбинезон	штук	на обучающегося	—	—	1	2	2	1
22.	Велотуфли	пар	на обучающегося	—	—	1	2	1	2
23.	Велошлем	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
24.	Костюм тренировочный зимний	штук	на обучающегося	—	—	1	2	1	1
25.	Костюм тренировочный летний	штук	на обучающегося	—	—	1	2	1	1
26.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
27.	Носки	пар	на обучающегося	1	1	2	1	4	1

28.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1
29.	Термобелье	комплект	на обучающегося	–	–	–	–	1	1
30.	Шапка	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
31.	Чехол для велосипеда и колес	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2

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

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