

Администрация города Кургана
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 4» города Кургана

Принята Педагогическим советом МБУДО «ДЮСШ № 4»
(протокол от 23.12.2025 № 3)

УТВЕРЖДЕНА приказом МБУДО «ДЮСШ № 4»
от 26.12.2025 № 280

Директор

Д.В. Герасимов

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«спортивное ориентирование»**

Срок реализации программы 8 лет

Авторы-составители: Дружинина Ирина Ивановна,
заместитель директора по методической работе
Воропаев Валерий Владимирович,
инструктор-методист

г. Курган, 2025 год

Оглавление

Наименование разделов	Стр.
Пояснительная записка	3
I. Общие положения	4
1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)	4
2. Цель Программы	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
6. Годовой учебно-тренировочный план	8
7. Календарный план воспитательной работы	10
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
9. Планы инструкторской и судейской практики	13
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	14
III. Система контроля	16
11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	16
12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	16
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	17
IV. Рабочая программа по спортивной дисциплине	18
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	18
15. Учебно-тематический план	30
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	31
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	31
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	31
17. Материально-технические условия	31
18. Кадровые условия	35
19. Информационно-методические условия	35

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» разработана Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 4» города Кургана (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденной приказом Минспорта России от 22 ноября 2023 г. № 852, а также следующих нормативных актов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

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

Реализация Программы направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс» и слово «лыжная гонка» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденным приказом Минспорта России от 05.11.2025 № 903 ¹(далее – ФССП).

2. 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.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее - НП);
- учебно-тренировочный этап (далее - УТ).

Задачи на этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивное ориентирование»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивное ориентирование»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивное ориентирование»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивное ориентирование»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

¹ (зарегистрирован Минюстом России от 09.12.2025, регистрационный № 84512).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу (дистанцию) через контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Результаты определяются по времени прохождения дистанции (в определённых случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

Официальные виды спортивного ориентирования: ориентирование бегом, ориентирование на лыжах, ориентирование на велосипедах, точное ориентирование.

Занятия спортивным ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать, понимать и беречь природу; вырабатываются такие жизненно важные качества как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в Таблице 1.

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (минимальное кол-во человек)
Этап начальной подготовки	3	8	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	6

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта.

4. Объем Программы указан в таблице 2.

Таблица 2

**Объем дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки**

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

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

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

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- работа по индивидуальным планам;
- самостоятельная подготовка.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой. В часовую объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

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

- проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий: не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий (далее – ЕКП Учреждения), формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов субъектов Российской Федерации и муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 4.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Контрольные	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	1	2	2

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

6. Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся (включая период самостоятельной подготовки). Продолжительность самостоятельной подготовки составляет 12 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Распределение часов осуществляется в соответствии с соотношением видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Таблица 5).

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице 6.

Таблица 5

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

№	Виды подготовки и иные	Этапы и годы подготовки
---	------------------------	-------------------------

п/п	мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		до года	свыше года	до года	до трех лет	свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	48	48	44	44	32
2.	Специальная физическая подготовка (%)	11	11	20	20	31
3.	Техническая подготовка (%)	18	17	14	14	12
4.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1	3	3	4
5.	Теоретическая подготовка (%)	3	3	4	4	4
6.	Тактическая и психологическая подготовка (%)	17	17	12	12	12
7.	Инструкторская и судейская практика (%)	1	1	1	1	1
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (%)	1	1	1	1	2
9.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия (%)	1	1	1	1	2

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		1 год	2-3 годы	1 год	2-3 годы	4 год	5 год
1.	Общая физическая подготовка	150	200	229	275	266	300
2.	Специальная физическая подготовка	34	46	105	125	258	291
3.	Техническая подготовка	56	71	73	87	100	113
4.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	15	19	33	38
5.	Теоретическая подготовка	9	12	21	25	33	33
6.	Тактическая и психологическая подготовка	54	71	62	75	100	113
7.	Инструкторская и судейская практика	3	4	5	6	8	10
8.	Контрольные мероприятия (собеседование, тестирование и контроль)	3	4	5	6	17	19
9.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	3	4	5	6	17	19
Общее количество часов в год		312	416	520	624	832	936

7. Календарный план воспитательной работы включает мероприятия, направленные на формирование всесторонне развитого и физически здорового человека, воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Факторы, определяющие эффективность воспитательной работы: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя, качественная организация учебно-тренировочного процесса, атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив, система морального стимулирования, наставничество старших.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 7.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Гражданско-патриотическое воспитание		
	Теоретическая подготовка	Беседы, диспуты, встречи с ветеранами войны, труда и спорта	в течение года
	Практическая подготовка	Мастер-классы с известными спортсменами	в течение года
		Проведение соревнований, посвященных памятным историческим, государственным и знаменательным датам	по ЕКП Учреждения
		Участие обучающихся в соревнованиях различного уровня, посвященных памятным историческим, государственным и знаменательным датам	по ЕКП Учреждения
		Использование символики Российской Федерации, Курганской области, города Кургана, ДЮСШ № 4 при проведении соревнований и мероприятий	в течение года
		Размещение информации «Страницы нашей истории» на стендах в спортивных залах об истории России, Курганской области, города Кургана и ДЮСШ № 4	в течение года
		Участие в военно-патриотических акциях: «Георгиевская ленточка», «Времен связующая нить» (возложение цветов на Аллею памяти), «Зажги свечу памяти!»	май-июнь
		Организация и проведение конкурса рисунков: «#ЭтоНашаПобеда!», «#ВместеМыСила!», «#МыПатриотыРоссии!»	в течение года
		Историческая «копилка»: сбор материалов в «Летопись школы»	в течение года
2.	Духовно-нравственное воспитание		
	Теоретическая подготовка	Беседы по нравственному воспитанию: «Ценности истинные и мнимые», «Культура разговорной речи», «Чтобы радость людям дарить, надо добрым и вежливым быть» и др.	в течение года
	Практическая подготовка	Регулярное обновление и пополнение информации на сайте школы: дюсш4курган.рф	в течение года
		Освещение в СМИ и социальных сетях о деятельности школы, об успехах обучающихся	в течение года
		Просмотр и обсуждение художественных и документальных фильмов	в течение года

		Посещение музеев, театров, кинотеатров	в течение года
		Посещение обучающимися в качестве зрителей спортивных соревнований и спортивных мероприятий	в течение года
		Индивидуальные консультации с обучающимися	в течение года
		Родительские собрания	в течение года
		Тематические праздники: «Лучшие спортсмены ДЮСШ № 4», «В добрый путь, выпускник!»	декабрь, июнь
		Участие обучающихся в соревнованиях различного уровня	по ЕКП Учреждения
3.	Здоровьесберегающее воспитание		
Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни		Показ видеороликов и слайдов на тему «Основы здорового и безопасного образа жизни»	в течение года
		Беседы, диспуты, круглые столы: «Здоровье сгубишь - новое не купишь», «Вместо всякой наркоты - с витаминами на ты!» и др.	в течение года
		Оформление и размещение материалов на сайте Учреждения, на стендах в спортивных залах, в социальных сетях по вопросам ведения здорового и безопасного образа жизни	в течение года
		Сдача нормативов ВФСК «ГТО»	в течение года
		Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	в течение года
		Походы выходного дня, дни здоровья	в течение года
		Поездки в оздоровительные лагеря и на учебно-тренировочные мероприятия	в течение года
Режим питания и отдыха		Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима	в течение года
		Восстановительные мероприятия	в течение года
		Мероприятия «Правильное питание – залог здоровья!»	в течение года
		Применение способов закаливания и укрепления иммунитета	в течение года
4.	Трудовое и профориентационное воспитание		
Теоретическая подготовка		Беседы по трудовому воспитанию: «Мой дом – наведу порядок в нем!», «Без труда ничего не дается!» и др.	в течение года
		Диспуты, круглые столы «Мир профессий или какую дверь открыть?», «Сто дорог – одна твоя» и др.	в течение года
Практическая подготовка		Привлечение к общественно полезному труду	в течение года
		Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, приобретение навыков судейства, формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	в течение года
		Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя	в течение года
		Формирование навыков наставничества	в течение года
		Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам	в течение года
		Встречи с представителями профессий и учебных заведений в области физической культуры и спорта	в течение года
5.	Развитие творческого мышления		
Практическая подготовка		Использование игровой двигательной деятельности в учебно-тренировочном процессе	в течение года
		Мероприятия по расширению общего кругозора юных	в течение года

	спортсменов	
	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	в течение года

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, осуществляется с целью формирования у обучающихся антидопинговой культуры, повышение уровня знаний в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов обучающимися Учреждения.

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

Таблица 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятий и их форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Беседы, круглые столы: «Что такое допинг и допинг - контроль?», «Допинг – это опасно!», «Ответственность за нарушение антидопинговых правил».	в течение года	Подготовку целесообразно начать с определения воспитательных и образовательных задач мероприятия.
	Антидопинговая викторина «Ценности чистого спорта!»	1 раз в год	Для сохранения интереса и внимания обучающихся мероприятие должно проходить организованно, динамично, без пауз.
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1 раз в год	Обязательное использование технических средств и спортивного оборудования.
	Выпуск памяток: «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие.	в течение года	Материал должен быть наглядным, понятным и включать максимум полезной информации.
	Знакомство с деятельностью Российского антидопингового агентства «РУСАДА».	в течение года	https://rusada.ru/
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Беседы, круглые столы: «Допинг и последствия допинга», «Процедура допинг – контроля», «Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил»	в течение года	Подготовку целесообразно начать с определения воспитательных и образовательных задач мероприятия.
	Диспуты и дискуссии: «Скажем «НЕТ!» нечестному спорту», «Допинг – угроза здоровью	в течение года	

	и карьере спортсмена».		
	Проведение анкетирования по антидопинговой тематике	1 раз в год	Конкретные задания тестового характера должны быть в привлекательной для обучающихся форме: кроссворд, мини-викторина, игровая ситуация.
	Выпуск памяток: «Спортивная жизнь без допинга», «ДЮСШ № 4 - за чистый спорт!» и другие.	в течение года	К выпуску наглядного материала следует привлекать обучающихся.
	Знакомство с деятельностью Российского антидопингового агентства «РУСАДА».	в течение года	https://rusada.ru/

9. Планы инструкторской и судейской практики являются составной частью учебно-тренировочного процесса, проводятся с целью получения обучающимися практического опыта, необходимых умений и знаний для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Планы инструкторской и судейской практики указан в таблице 9.

Таблица 9

Планы инструкторской и судейской практики

Этап обучения	Год обучения	Вид практики	Содержание практики
Этап начальной подготовки	до года	инструкторская	Обучающиеся овладевают принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.
		судейская	Изучение основных положений правил по спортивному ориентированию.
	свыше года	инструкторская	Обучающиеся овладевают основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частями.
		судейская	Судейство соревнований в роли секундометриста, судьи старта и финиша.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до года	инструкторская	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и уметь их исправлять.
		судейская	Судейство соревнований в роли судьи старта и финиша. Контроль формы спортсменов перед стартом.
	до трех лет	инструкторская	Проведение разминки вместе с тренером, заключительной части учебного занятия.

		судейская	Участие в судействе соревнований в качестве помощника секретаря.
	свыше трех лет	инструкторская	Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ выступления на соревнованиях.
		судейская	Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции начальника дистанции на соревнованиях среди младших ориентировщиков.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств осуществляются с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме обучающихся. Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий) включает предварительные и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования), этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

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

Таблица 10

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап обучения	Год обучения	Медицинские и медико-биологические мероприятия	Применение восстановительных средств
Этап начальной подготовки	до года	Врачебно-педагогические наблюдения, предварительные медицинские осмотры	Оптимальный режим учебно-тренировочных занятий и отдыха; проведение занятий в игровой форме; водные процедуры; прогулки на свежем воздухе; соблюдение режима дня и питания; личная гигиена и закаливание.
	свыше года	Врачебно-педагогические наблюдения, предварительные медицинские осмотры, периодические медицинские осмотры, этапные и текущие медицинские обследования	

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до года	Врачебно-педагогические наблюдения, предварительные медицинские осмотры, периодические медицинские осмотры, этапные и текущие медицинские обследования	Рациональный режим дня, правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание; естественные факторы природы (солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки и т.д.). Психологические средства восстановления: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона учебно-тренировочных занятий, цветовые и музыкальные воздействия. Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.
	до трех лет	Врачебно-педагогические наблюдения, предварительные медицинские осмотры, периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования), этапные и текущие медицинские обследования	Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности, правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебном занятии, так и в целостном образовательном процессе. Психологические средства: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Витаминизация, массаж, баня и сауна.
	свыше трех лет	Врачебно-педагогические наблюдения, предварительные медицинские осмотры, периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования), этапные и текущие медицинские обследования	Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха. Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления. Психологические средства восстановления. Специальное питание и витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта "спортивное ориентирование";

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

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "спортивное ориентирование" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "спортивное ориентирование";
изучить антидопинговые правила;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по теоретической подготовке, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится после каждого года обучения в сроки, определенные календарным учебным графиком Учреждения.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки включают:

нормативы общей физической и специальной физической подготовки для

зачисления и перевода на этап начальной подготовки и указаны в таблице 11.

нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) и указаны в таблице 12.

Таблица 11

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			20	15	20	15
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	27	24

Таблица 12

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

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

			9,2	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 3000 м с высокого старта	мин, с	не более	
			16.35	19.30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивное ориентирование»

Рабочая программа состоит из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки включает описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Общая физическая подготовка (ОФП) для всех этапов подготовки направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков.

Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования личности. Разнообразие упражнений – необходимое условие разностороннего развития и совершенствования двигательного аппарата, обслуживающих его органов и систем.

Общая физическая подготовка является неотъемлемой частью каждого учебного занятия. Физические нагрузки должны быть оптимальными по своим параметрам (объему, интенсивности, интервалам отдыха). В подготовительной части занятия любой направленности упражнения выполняются с 8–16-разовыми повторениями. Количество упражнений в общеразвивающем комплексе определяется уровнем подготовленности группы, поставленной задачей и применяемыми средствами. Эти же факторы определяют объем нагрузки в основной части занятия.

Средствами ОФП являются общеразвивающие упражнения для мышц рук и плечевого пояса, спины, туловища и ног; упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, координации, скоростно-силовых качеств и общей выносливости. Используется широкий комплекс

общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, специальные беговые упражнения, бег на лыжах, простейшие гимнастические упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, скакалками, амортизаторами, обручами, гантелями и т.д.

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы и бега.

Общеразвивающие упражнения:

для рук и плечевого пояса – сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения выполняются с предметами и без предметов: скакалками, гантелями, набивными мячами, гимнастическими палками и т.д.

для шеи и туловища – наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

для ног – поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; приведения и махи ног в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Специальная физическая подготовка (СФП) решает задачи развития в самых широких диапазонах тех физических качеств, которые способствуют наиболее успешному прохождению соревновательных дистанций.

Специальная физическая подготовка осуществляется в процессе учебного занятия. Соотношение ОФП и СФП зависит от решаемых задач, уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающегося.

Средствами СФП являются соревновательные, различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Упражнения для развития основных физических качеств:

силы - упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, гимнастической лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами;

выносливости - бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек);

быстроты – повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе;

скоростно-силовые качества - прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой;

ловкости – разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол;

гибкости - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание; «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Спортивное ориентирование характеризуется большим объемом технико-тактических действий. При обучении техническим действиям необходимо четко представлять всю систему основных умений и навыков, применяемых в спортивном ориентировании (Таблица 13), для корректного распределения учебного материала по годам подготовки, вплоть до конкретного учебного занятия.

Таблица 13

Система основных умений и навыков

Техническая подготовка	Освоение элементов техники ориентирования	работа с картой
		работа с компасом
	Освоение техники передвижений	техника бега в различных условиях
		техника передвижения на лыжах

Работа с картой

По содержанию карты бывают общегеографические (в том числе топографические) и специальные (в том числе спортивные), применяемые в спортивном ориентировании.

Спортивная карта – это крупномасштабная специальная карта, предназначенная для спортивного ориентирования и выполненная в специфических условных знаках. Её специальное содержание составляют показ проходимости местности и информативность изображения ее объектов.

Зная условные знаки спортивных карт, легко представить характер и особенности изображенной местности. На карту нанесены леса, поля, болота, реки, озера, все пути сообщения. Условные знаки дорог и троп показывают, где и в каком направлении они проходят на местности, по каким из них можно выйти к намеченной цели. По карте можно узнать рельеф местности, определить высоту холмов и глубину оврагов. Для этого нужно научиться «читать» карту, по совокупности условных знаков уметь создавать картину окружающей природы. Помимо точного взаимного расположения объектов спортивная карта позволяет определить расстояние. Для этого достаточно измерить его на карте и знать масштаб карты. Карты, применяемые в настоящее время для проведения соревнований по спортивному ориентированию, вычерчиваются в двух основных масштабах 1:10000 и 1:15000.

При помощи условных знаков спортивная карта точно и достоверно передает информацию о характере местности: степень проходимости лесных массивов, направление и качество дорог, наличие непреодолимых препятствий и других объектов, затрудняющих или облегчающих бег. Такая информация позволяет спортсменам во время соревнований принимать правильные решения при выборе вариантов движения.

На карту обязательно наносят линии, параллельные магнитному меридиану Земли, помогающие при помощи компаса правильно ориентировать карту. Эти линии север-юг так и называют – линии магнитного меридиана.

Растительный покров. Отображение на карте растительности очень важно для ориентирования, так как характеризует видимость при передвижении и проходимость местности, которая зависит от структуры леса, наличия подлеска или кустарника, ежевики, вереска, крапивы, валежника и т. п. Растительность – самый непостоянный компонент ландшафта отображается тремя цветами: желтым, белым и зелёным и различными их сочетаниями. Облик ее резко меняется в связи со сменой времен года.

Рельеф – это совокупность неровностей земной поверхности – возвышений и понижений. Расчлененность рельефа, перепады высот, крутизна склонов непосредственно определяют условия проходимости местности. Рельеф на карте рисуется тонкими коричневыми линиями. Такие линии называют горизонталями. Горизонтали – являются самыми сложными для понимания и усвоения знаками. Пространственное восприятие деталей рельефа приходит в результате длительных практических занятий.

Ориентированием карты называется придание ей такого положения, при котором северная сторона рамки карты обращена на север, а линейные ориентиры на карте параллельны соответствующим ориентирам на местности. Умение быстро

читать и правильно понимать карту – сложный технический навык. Читают карту только в сориентированном положении и только по ходу, т.е. в направлении движения. Техника точного чтения карты без остановки – один из сложнейших элементов спортивного ориентирования, над которым нужно работать постоянно.

Работа с компасом

Одной карты недостаточно, чтобы успешно находить контрольные пункты в лесу. Для определения направления движения спортсменам необходим компас. От умения при помощи компаса, быстро и правильно сориентировать карту, зависит скорость прохождения дистанции.

Техника бега в различных условиях

Техника бега ориентировщика сходна с техникой кроссового бега. Под совершенной техникой бега на длинные дистанции понимают наиболее эффективные, рациональные и экономичные движения бегуна, позволяющие ему показывать высокие результаты. Технику бега характеризуют постановка стопы на грунт и последующая «работа» ног, положение туловища и головы, «работа» рук, частота и длина шагов, скорость бега, степень расслабления мышц в нерабочие моменты. Нахождение оптимальной длины и частоты шагов – необходимое условие технического совершенства бегуна. Для каждого спортсмена, в зависимости от его роста, имеется определённый оптимум.

Ориентировщик встречает на трассе различные формы рельефа, типы грунта, отчего у него формируется гибкий стиль бега, который не очень годится для стадиона, но зато позволяет сохранять скорость бега как на болоте, так и на крутом склоне. Кроме того, ориентировщику приходится преодолевать упавшие деревья, заросли кустарника, водные преграды, канавы. Все это предъявляет высокие требования к его ловкости и силовой выносливости.

Техника передвижения на лыжах

Двигательные задачи лыжников-ориентировщиков очень сложны, и техника движений на трассе ориентирования имеет свои особенности. Лыжнику-ориентировщику приходится постоянно варьировать скорость движения в зависимости от условий и задач, стоящих перед ним на дистанции. Поэтому спортсменам-ориентировщикам необходимо не только одинаково хорошо владеть техникой всех лыжных ходов, но и знать особенности их применения на соревновательных дистанциях.

На дистанциях лыжного ориентирования можно выделить следующие двигательные действия, стоящие перед спортсменами:

- движение по скоростной лыжне, подготовленной под коньковый ход;
- движение по быстрой лыжне шириной 1,0-1,5 м;
- движение по медленной лыжне шириной 0,8-1,0 м низкого качества;
- преодоление отрезков по глубокому снегу; движение по подрезке (следу лыжника);
- движение в лесу по насту или между проталинами;
- прохождение спусков разной крутизны и протяженности.

Грамотное и быстрое продвижение по лыжням разного качества дает большое преимущество спортсмену на соревнованиях по лыжному ориентированию, если он не умеет на высокой скорости и без падений проходить спуски по дистанции, потери времени будут довольно большими. Поэтому овладение техникой

прохождения спусков - необходимое условие эффективной подготовки спортсмена.

Попеременный двухшажный ход является основным способом передвижения, изучению которого ориентировщики должны уделять основное внимание. Он применяется при передвижении на лыжах в разнообразных условиях скольжения и рельефа местности, а также на дистанциях маркированной трассы.

Одновременный бесшажный ход применяется при отличном скольжении и с твердой опорой для палок на равнине, при хорошем скольжении - на пологих спусках, при плохом - на спусках средней крутизны. Кроме этого, его целесообразно применять на раскатанных и леденистых участках лыжни.

Одновременный одношажный ход является одним из основных, наиболее часто применяемых при передвижении на дистанции маркированной трассы, так как позволяет развить высокую скорость скольжения. Чаще всего ход используется на равнине при хорошем скольжении и при твердой опоре для палок. С ухудшением условий скольжения его можно применять на пологих спусках.

Одновременный двухшажный ход применяется на равнине при отличных и хороших условиях скольжения и на пологих спусках при удовлетворительном скольжении.

Коньковый ход используется на скоростной лыжне, на дистанциях в заданном направлении при отличном и хорошем скольжении.

Спортсменам-ориентировщикам необходимо одинаково хорошо владеть техникой всех лыжных ходов.

Тактическая подготовка. Тактика – это выбор и применение технологий и способов в условиях соревнований. Тактические действия спортсменов - ориентировщиков в немалой степени определяют конечный результат в состязании. Состояние спортивной формы участников соревнований по ориентированию определяется не только их физической подготовленностью, но и грамотным, своевременным использованием технических приемов, быстрой оценкой характера местности, а также ситуаций, складывающихся на дистанции, правильной реакцией на действия соперников, выбором и поддержанием оптимальной скорости бега.

Деятельность ориентировщика на дистанции соревнований весьма разнообразна. Он должен обладать навыками бега по различной местности, работы с картой, компасом, легендами, делать отметки на КП. На дистанции приходится быстро решать задачи выбора пути движения, последовательности применения различных приемов ориентирования, скорости движения.

Процесс решения любой тактической задачи начинается с оценки ситуации. Оценить ситуацию - значит рассмотреть все факторы, влияющие на решение задачи и проанализировать их значение. Оценив ситуацию, спортсмен обычно сначала принимает решение в общей форме, затем решения детализируются. Степень детализации зависит от имеющегося опыта, уровня тактической подготовки. По мере тренировки накапливается опыт решения задач в схожих, стандартных ситуациях, поэтому квалифицированные спортсмены, составляя план действий, мыслят более обобщенно.

Тактическая подготовка включает в себя несколько составляющих: тактическую разминку, тактику выбора пути, взаимодействие с соперником, выбор скорости передвижения.

Тактическая разминка может существовать лишь как составляющая часть общей разминки, так как она тесно связана и с технической, и с физической разминкой и предстартовой психологической настройкой. Тактическая разминка представляет собой тактическую работу с картой полигона, где спортсмен планирует для себя мини-дистанцию, выбирает несколько путей движения и пытается сравнить их экспериментальным путем. Проведение такой тактической «разведки» поможет более рациональному выбору пути во время соревнований.

Основная тактическая задача на трассах заданного направления - это выбор пути. Без преувеличения можно сказать: выбор пути движения является одним из главных факторов, определяющих успех ориентировщика в соревновании. Путь на первый контрольный пункт выбирается на старте или при движении на пункт «К», в зависимости от условий старта. Выбор пути на второй и последующие контрольные пункты должен осуществляться начинающими ориентировщиками только после отметки на предыдущем пункте.

Сотрудничество с соперниками на дистанции запрещено правилами соревнований по ориентированию. Однако на дистанции спортсмен так или иначе взаимодействует с соперниками, и это взаимодействие может послужить улучшению конечного результата. Нередко встречается такая форма взаимодействия, как использование “паровоза” - так ориентировщики называют группу спортсменов, движущихся по одной дистанции близко друг к другу. Спортсмены, находящиеся сзади, используют передних для отслеживания направления движения, срезая зигзаги. Присоединение к “паровозу” всегда ускоряет движение, но практически никогда не делает его более точным. Встречи с соперниками на дистанции могут стать причиной серьезных ошибок. Невольно ускоряется бег, понижается точность ориентирования, внимание распределяется между ориентированием и наблюдением за соперником.

Средняя скорость движения спортсмена - ориентировщика по трассе соревнований зависит от его физической, технической и тактической подготовки, характера местности, точности карты и некоторых других условий. Скорость бега на трассе - искусство, которым определяется высшее спортивное мастерство. Выбор пути движения и его реализация на местности целиком зависят от уровня технической, тактической и физической подготовленности спортсмена. Хорошо подготовленный ориентировщик строит план своих действий на основе глубокого анализа всех элементов карты, с учетом своего опыта и знаний, умения предвидеть, предугадать ход предстоящих событий, своей способности осуществить намеченный план на дистанции или быстро найти новые решения в случае его изменения.

Технико-тактическая подготовка для этапа начальной подготовки

Первый год обучения

Техническая подготовка. Топография, условные знаки. Спортивная карта. Держание карты. Понимание карты. Компас. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Цвета карты, сопоставление карты с местностью и сторонами

горизонта. Измерение расстояний на местности парами шагов. Азимут. Выдерживание азимута.

Тактическая подготовка. Планирование путей прохождения дистанции при линейных ориентирах. Выбор пути движения между КП.

Интегральная подготовка. Упражнения для развития физических качеств с широким привлечением средств общей физической подготовки. Эстафеты и подвижные игры со специальными заданиями для воспитания быстрой реакции, ориентировки и точности выполнения движения. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Мини-футбол.

Второй год обучения

Техническая подготовка. 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. Приёмы и методы работы с картой и компасом, измерение расстояний с целью определения своего местоположения или передвижения в желаемую точку местности. Упражнения для воспитания зрительной памяти, ориентировки.

Тактическая подготовка. Представления о тактике прохождения дистанции. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Интегральная подготовка. Упражнения для развития физических качеств, особенно ловкости, гибкости и способности к расслаблению (с использованием различных предметов, особенно мячей различного веса и объема). Упражнения скоростно-силового характера в небольших дозах. Упражнения в совершенствовании приемов техники посредством их многократного выполнения (с использованием подводящих и корректирующих упражнений). Упражнения в сочетании приемов техники. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Подвижные игры, подводящие игры. Основы туристической подготовки.

Третий год обучения

Техническая подготовка. Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Отрезки от одного тормозного ориентира до другого со сменой общего направления. Упражнения для воспитания зрительной памяти,

ориентировки в пространстве.

Тактическая подготовка. Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика, при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.

Интегральная подготовка. Упражнения для развития физических качеств, особенно выносливости, ловкости и быстроты. Упражнения скоростно-силового характера. Подвижные игры, подводящие игры. Учебные игры с применением изученных приемов техники и тактических действий. Совершенствование передвижений классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Основы туристической подготовки.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Специальная физическая подготовка

Специально-подготовительные упражнения служат отработке на местности отдельных элементов техники ориентирования: действия на старте, действия на КП, передвижение по линейным ориентирам, бег по азимуту и т.д., а также упражнения, позволяющие совершенствовать технику передвижений. Если рассматривать технику выполнения приемов ориентирования, то это всевозможные упражнения с неполной картой, бег по «коридору» (белый лист с кусочками карты), бег по «белому листу». Сюда относятся все упражнения, выполняемые с картой и компасом на разнохарактерной местности.

К числу специально-подготовительных относятся также имитационные упражнения - это имитация лыжных ходов.

Технико-тактическая подготовка для учебно-тренировочного этапа

Первый год обучения

Техническая подготовка. Приемы пользования компасом. Короткие этапы «нитки» по единичным, хорошо заметным ориентирам. Короткие этапы с тормозными ориентирами до и после. Восприятие пространственного направления. Упражнения для воспитания зрительной памяти, ориентировки в пространстве, быстроты принятия решения.

Тактическая подготовка. Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.

Интегральная подготовка. Упражнения для развития физических качеств, особенно выносливости, ловкости и быстроты. Упражнения скоростно-силового характера. Подвижные игры, подводящие игры. Учебные игры с применением изученных приемов техники и тактических действий. Совершенствование

передвижений классическими лыжными ходами и обучение технике конькового хода. Совершенствование техники спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Совершенствование преодоления подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Основы туристической подготовки.

Второй год обучения

Техническая подготовка. Приемы пользования компасом. Выбор простого пути. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Восприятие пространственного направления. Понимание горизонталей. Упражнения для воспитания зрительной памяти, ориентировки в пространстве, быстроты принятия решения.

Тактическая подготовка. Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.

Интегральная подготовка. Упражнения для развития физических качеств: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Многократное выполнение изучаемых приемов техники на пересеченной местности. Выполнение тактических действий с возможностью выбора 2-3 вариантов решения задачи. Подвижные игры, подводящие игры. Совершенствование техники спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Совершенствование преодоления подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Совершенствование передвижений классическими лыжными ходами и обучение технике конькового хода. Основы туристической подготовки.

Третий год обучения

Техническая подготовка. Приемы пользования компасом. Выбор пути движения по карте. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Восприятие пространственного направления. Понимание горизонталей. Детальное чтение рельефа. Применять технические и тактические приемы в самой разнообразной обстановке на различных участках местности и на различных картах. Упражнения для воспитания зрительной памяти, ориентировки в пространстве, быстроты принятия решения.

Тактическая подготовка. Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения. Выбор и обоснование оптимального пути. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Анализ своих ошибок и путей исправления. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию. Выяснение основных (типичных) ошибок участников.

Интегральная подготовка. Упражнения для развития физических качеств: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Многократное выполнение изучаемых приемов техники на пересеченной местности. Выполнение тактических действий с возможностью выбора 2-3 вариантов решения задачи. Подвижные игры, подводящие игры.

Совершенствование передвижений классическими лыжными ходами и обучение технике конькового хода. Совершенствование техники спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Совершенствование преодоления подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Основы туристической подготовки.

Четвертый год обучения

Техническая подготовка. 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. Комплексные тренировки. Упражнения для воспитания зрительной памяти, ориентировки в пространстве, быстроты принятия решения.

Тактическая подготовка. Умение передвигаться по местности любого типа быстро и экономично. Совершенное владение спортивной техникой в усложненных условиях и ее индивидуализацию. Анализ пройденных дистанций.

Интегральная подготовка. Упражнения для развития физических качеств: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Многократное выполнение изучаемых приемов техники на пересеченной местности. Выполнение тактических действий с возможностью выбора 2-3 вариантов решения задачи. Подвижные игры, подводящие игры. Углубленное изучение и совершенствование техники классических лыжных ходов и элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, обучение подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, обучение ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками).

Пятый год обучения

Техническая подготовка. Выбор генерального направления движения. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Техника сопоставления. Оценка района КП. Выбор точки начала точного ориентирования. Комплексные тренировки. Упражнения для воспитания зрительной памяти, ориентировки в пространстве, быстроты принятия решения.

Тактическая подготовка. Умение передвигаться по местности любого типа быстро и экономично. Совершенное владение спортивной техникой в усложненных условиях и ее индивидуализацию. Анализ пройденных дистанций.

Интегральная подготовка. Упражнения для развития физических качеств: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Многократное выполнение изучаемых приемов техники на пересеченной местности. Выполнение тактических действий с возможностью выбора 2-3 вариантов решения задачи. Подвижные игры, подводящие игры. Углубленное изучение и совершенствование техники классических лыжных ходов и элементов конькового хода.

Учебно-тренировочный процесс включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, которое зависит от уровня

подготовленности обучающихся, календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий, выполнения разрядных нормативов и т.д. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность обучения, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников, в отборочных соревнованиях перед спортсменами ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Психологическая подготовка - совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них психических функций, состояний, процессов и свойств личности, обеспечивающих успешное решение задач тренировочного и соревновательного процесса.

Содержательная основа психологической подготовки спортсмена, ее построение, определение средств и методов зависит от специфики избранного вида спорта. В каждом виде спорта она имеет характерные отличительные особенности. При возникновении сложных неординарных ситуаций спортсмен нередко самопроизвольно активизирует психические и физические возможности для достижения поставленной цели. Однако во многих случаях этого не происходит лишь потому, что он не знает огромных резервов своей нервной системы, падает духом и самоустранивается от борьбы.

В спортивном ориентировании понятия: «техническая подготовка», «тактическая подготовка», «психологическая подготовка» во многом взаимосвязаны. Для ориентировщика реализация резервных возможностей психики имеет особое значение, поскольку спортивное ориентирование предъявляет высокие требования ко всем сторонам психической деятельности человека: вниманию, наблюдательности, творческому мышлению, наглядно-образной памяти, эмоциям. Для успешного выступления на соревнованиях спортсмену недостаточно иметь хорошую физическую и технико-тактическую подготовку, необходимо быть готовым к стартам психологически. Цель психорегуляции в спортивном ориентировании — формирование особого психического состояния, способствующего наиболее полному использованию спортсменом своего потенциала, накопленного на тренировках, а также раскрытию резервных возможностей его организма.

Суть психологической подготовки в спортивном ориентировании заключается в том, чтобы научиться принимать решения в условиях неопределенности (дефицита времени, физического утомления). Как и в других видах спорта, где есть критерий «значимости результата», спортсмены выступают в так называемом состоянии измененного сознания, когда не всегда способны точно контролировать свои действия. Следствием этого в спортивном ориентировании являются тактические ошибки при прохождении дистанции.

Психологическая подготовка — это непрерывный целенаправленный процесс преодоления объективных и субъективных трудностей на тренировках и соревнованиях, развитие познавательных психических процессов и волевых качеств в период физической, тактической и технической подготовки для четких действий на трассе ориентирования.

В психорегулирующую тренировку ориентировщика входят следующие специфические методы подготовки.

Методы расслабления (мысленный и физический). Способствуют сведению предстартовой тревоги ориентировщика к оптимальному уровню. Методы расслабления должны быть включены в тренировочный процесс, при этом условием для спортсмена будет естественным и эффективным их использование во время соревнований.

Позитивное размышление и самовнушение. Этот метод позволяет избавиться от отрицательных мыслей перед соревнованиями, во время соревнований и после них.

Воображение. Используется для создания положительного образа идеального выступления. Часто применяется вместе с методом расслабления.

При обучении методам психорегуляции необходимо учитывать индивидуальные особенности психики спортсмена, его квалификацию, спортивный стаж, этап спортивной деятельности; опираться на конкретные ситуации, в которых применим тот или иной метод.

Обучение методам психорегуляции следует проводить с начала соревновательного сезона так, чтобы к основным стартам на основе анализа предыдущих соревнований спортсмен с помощью тренера мог подобрать оптимальные для себя методы. Обучающимся целесообразно приводить примеры из соревновательной деятельности других спортсменов, способствующие пониманию важности применения методов психорегуляции.

15. Учебно-тематический план включает темы по теоретической подготовке по годам и этапам спортивной подготовки. Теоретическая подготовка реализуется во время учебно-тренировочных занятий в форме сообщений, бесед, лекций, рассказов и т.д. Материал излагается в доступной для обучающихся форме.

Учебно-тематический план приведен в приложении № 1 к Программе.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

на особенностях вида спорта «спортивное ориентирование» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы 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 Учреждением при формировании Программы, 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.

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

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

17. Материально-технические условия реализации Программы по этапам 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 № 14);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 15, 16);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица № 14

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

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

			преподавателя	
19.	Секундомер электронный	штук	на тренера-преподавателя	1
20.	Скребок пластиковый для обработки лыж (3 мм)	штук	на тренера-преподавателя	3
21.	Скребок стальной для обработки лыж	штук	на тренера-преподавателя	1
22.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс	штук	на организацию	1
23.	Станок для подготовки лыж	комплект	на тренера-преподавателя	2
24.	Станции для контактной/бесконтактной электронной отметки	штук	на организацию	25
25.	Станции программирования системы электронной отметки	штук	на организацию	2
26.	Табло электронное	штук	на организацию	1
27.	Термометр наружный	штук	на организацию	2
28.	Утюг для смазки лыж	штук	на тренера-преподавателя	1
29.	Щетки для обработки лыж	штук	на тренера-преподавателя	4
30.	Щетки роторные для подготовки лыж	комплект	на тренера-преподавателя	1
31.	Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки	штук	на тренера-преподавателя	15

Таблица № 15

Обеспечение спортивной экипировкой

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)	
количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)				
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»							
1.	Картографический материал	комплект	на обучающегося	-	-	2	1
2.	Компас для спорт. ориентирования	штук	на обучающегося	-	-	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «лыжная гонка»							
3.	Картографический материал	комплект	на обучающегося	-	-	2	1

4.	Компас для спорт. ориентирования	штук	на обучающегося	-	-	1	2
5.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2
6.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	на обучающегося	-	-	1	2
7.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	1	2
9.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	1	2
10.	Планшет для ориентирования	штук	на обучающегося	-	-	1	1

Таблица № 16

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

	тренировочный		обучающегося				
10.	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
11.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
12.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2
13.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	3
14.	Шлем защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2

18. Кадровые условия реализации Программы:

уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным 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), 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).

Для непрерывности профессионального развития тренеров-преподавателей определены основные пути развития их профессиональной компетентности:

система повышения квалификации;

аттестация педагогических работников на соответствие занимаемой должности и (или) квалификационную категорию;

самообразование педагогов;

активное участие в работе педсоветов, тренерских советов, семинаров, конференций, мастер-классов;

владение современными образовательными технологиями, методическими приемами, педагогическими средствами и их постоянное совершенствование;

овладение информационно-коммуникационными технологиями;

участие в различных конкурсах, мероприятиях по распространению педагогического опыта, обобщение и распространение собственного педагогического опыта.

19. Информационно-методические условия.

Список литературы

1. Абаев, В.А. Применение системного подхода в спортивном ориентировании: учебное пособие / В.А. Абаев, С.А. Казанцев, В.К. Шеманаев. – СПб.: РГПУ имени А.И. Герцена, 2013. – 118 с.

2. Алёшин, В. М. Дистанции в спортивном ориентировании бегом / В.М. Алёшин, В.А. Пызгарев. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр Воронежского гос. ун-та, 2008. – 204 с., [36] л. цв. ил., карт.: ил., табл.; 29 см. – (Энциклопедия спортивного ориентирования).; ISBN 978-5-9273-1194-1. – Текст : непосредственный.

3. Беликова, И.В. Физическая культура. Спортивное ориентирование. Тактика ориентирования: методические указания к практическим занятиям / И.В. Беликова. – Воронеж: ВГЛТА, 2014. – 44 с.

4. Воронов, Ю.С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю.С. Воронов. - Смоленск: СГИФК, 2003. - 198 с.

5. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для студентов высших заведений / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 208 с.

6. Георгиева, М. П. Технология конструирования соревновательных дистанций в спортивном ориентировании бегом: учебно-методическое пособие / М. П. Георгиева. – Воронеж: ВИПС МЧС России, 2012. – 90 с. – Текст: непосредственный.

7. Гудилин, П.К. Основы технической и психофизиологической подготовки в спортивном ориентировании: методические рекомендации / П.К. Гудилин, С.А. Казаков, Ю.А. Соловьева. - Витебск: УО ВГТУ, 2007. - 56 с.

8. Казанцев, С.А. Теория и методика спортивного ориентирования: Учебно-методическое пособие / С. А. Казанцев. – СПб.: СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. – 76 с.

9. Кудинов, В. С. Учебник по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков. Уроки ориентирования в школе / В. С. Кудинов. – Волгоград: Издательский дом Кнауб, 2017. – 116 с. – Текст: непосредственный.

10. Основы безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по различным видам спорта: учебно-методическое пособие для учащихся и педагогов системы дополнительного образования. /В.А.Поносов, А.В.Филатов, С.П. Байгулова, М.Г.Ишмухаметов. – Пермь: МАОУ ДОД ДЮОЦ «Фаворит», 2014. – 73 с. – Текст: непосредственный.

11. Севастьянов, В.В. Спортивное ориентирование в учебном процессе по физическому воспитанию (начальная подготовка): методическое пособие / В.В. Севастьянов, Н.П. Чеснокова. – Воронеж: ВГАУ, 2013. – 67 с.

12. Стеблецов, Е.А. Обучение начальным основам спортивного ориентирования: учебно-методическое пособие / Е.А. Стеблецов, В.В. Севастьянов. – Воронеж: ВГПУ, 2018. – 74 с.

13. Ширинян, А.А., Иванов, А.В. Современная подготовка спортсмена ориентировщика: учебно-методическое пособие / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2012. – 112 с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 18.12.2025). – Текст: электронный.

2. Олимпийский Комитет России: официальный сайт. – Москва. - URL: <https://olympic.ru/> (дата обращения: 18.12.2025). – Текст: электронный.

3. Социальная сеть работников образования: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://nsportal.ru/> (дата обращения 18.12.2025). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

4. Реализация Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»: официальный сайт. - Москва. - URL: <https://273-фз.рф/> (дата обращения 18.12.2025). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

5. Спортивная медицина: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://www.sportmedicine.ru/> (дата обращения 18.12.2025). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

6. Федерация спортивного ориентирования России: сайт. – Москва. – URL: <https://rufso.ru/> (дата обращения: 18.12.2025). – Текст: электронный.

Учебно-тематический план (примерный)

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

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