

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ЭКРАН»**

ПРИНЯТА  
решением педагогического  
совета ГБУ ДО СШОР «Экран»  
Протокол № \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО СШОР «Экран»  
\_\_\_\_\_  
В.В.Савин  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2023г

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

**Программа разработана на основании:**

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденного приказом Минспорта России от 21 ноября 2022 № 1039, примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденной приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 г. № 1321

**Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки – 2-3года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 2-5лет

*Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается*

*Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается*

Авторы – разработчики:  
Стяжкина Е.М.- зам. директора по УСР  
Глинская Е.Г. инструктор-методист

Санкт-Петербург  
2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1</b>	<b>Общие положения</b>	3
<b>2</b>	<b>Характеристика программы</b>	4
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки	7
2.2	Объем программы	8
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	8
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	13
2.5	Календарный план воспитательной работы	14
2.6	Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	18
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	18
<b>3</b>	<b>Система контроля</b>	28
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. В том числе к участию в спортивных соревнованиях	28
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	30
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	33
<b>4</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта «спортивное ориентирование»</b>	34
<b>5</b>	<b>Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки</b>	35
<b>6</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	36
<b>7</b>	<b>Условия реализации программы</b>	37
7.1	Материально-технические условия реализации Программы	37
7.2	Кадровые условия реализации Программы	37
7.3	Сетевая форма реализации Программы	37
7.4	Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации	37
<b>8</b>	<b>Информационно-методические условия реализации программы</b>	39

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивному ориентированию с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденным приказом Минспорта России 21 ноября 2022 г № 1039 (далее – ФССП).

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. 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; способах профилактики перетренированности (неотренированности), перенапряжения. 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 учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

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

Дополнительная образовательная Программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование», (далее – Программа) 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 обучающихся в состав спортивных сборных команд.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочного процесса на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебно-тренировочных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от индивидуальных особенностей обучающихся. Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки в процессе многолетнего учебно-тренировочного процесса – от новичков до Мастеров спорта России. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства обучающихся, преемственность в решении задач и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности. В программе раскрываются основные аспекты содержания учебно-тренировочного процесса, системы контрольных нормативов, для определения уровня физического развития и степени спортивной подготовленности в соответствии с федеральными стандартами на этапах подготовки обучающихся.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, инструкторов-методистов, руководителей и является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий.

В основу дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» положены:

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» Приказ от 21 ноября 2022 г. № 1039;
- «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование» от 21 ноября 2022 № 1039
- «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», утвержденные приказом Минспорта России от 3 августа 2022 г. № 634;
- «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» Приказ от 30.10.2015 г. № 999;
- 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».

Выполнение настоящей Программы является важным условием достижения конечной цели многолетней подготовки обучающихся для команд высших разрядов. Реализация программных требований существенным образом зависит от эффективности планирования и действенного контроля. Выполнение программных требований является обязательным условием положительной оценки работы тренеров-преподавателей и деятельности спортивной школы в целом.

В отдельных случаях (наличие материальной базы, конкретным календарем соревнований и др.), педагогический совет учреждения может вносить изменения в содержание текущего (годового) планирования, сохраняя при этом его основную направленность и руководствуясь рекомендациями по содержанию программного материала.

Спортивные дисциплины вида спорта «спортивное ориентирование» определяются учреждением, реализующим (разрабатывающим) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта.

Табл. 1

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

### Характеристика вида спорта

Спортивное ориентирование относится к циклическим видам спорта с преимущественным проявлением выносливости. В нем много общего с легкоатлетическим кроссовым бегом, лыжными гонками. Однако есть и принципиальные отличия. Это – выраженная неравномерность передвижения – от быстрых ускорений до полных остановок. В спортивном ориентировании обучающиеся самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности.

Учебно-тренировочные занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познать и понимать природу. Кроме спортивной и оздоровительной направленности ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим туристу, охотнику, геологу и будущему воину.

На учебно-тренировочных занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок. Обучающийся, в процессе учебно-тренировочных занятий спортивным ориентированием совершенствуется и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физической культуры.

*Существует несколько дисциплин спортивного ориентирования:*

*Ориентирование бегом.* Соревнования по ориентированию бегом проводятся в большом количестве разных дисциплин, например:

В заданном направлении («ЗН») заключается в том, чтобы пройти дистанцию в заданном порядке. В момент старта (в отдельных случаях аз 1 минуту до старта) обучающийся получает карту, на которой нанесены место старта, КП, соединенные линией, которая обозначает последовательность прохождения КП. Победитель определяется по наименьшему времени прохождения дистанции.

По выбору («ВО») прохождение дистанции в произвольном порядке. Перед стартом каждому обучающемуся выдается карта с нанесенным местом старта, финиша и контрольными пунктами. Существует два варианта проведения соревнований такого вида:

1. Прохождение дистанции от старта до финиша с требуемым количеством КП/очков за наименьшее время.
2. Набор наибольшего количества очков/КП за назначенное контрольное время. Контрольным пунктам, в зависимости от сложности и дальности, назначаются баллы, а за превышение контрольного времени назначается штраф, как правило, путем вычитания из результата по одному баллу за каждую полную минуту превышения контрольного времени.

На маркированной трассе («МТ») обучающемуся предоставляется спортивная карта с обозначенным на ней местом старта. Следуя по маркированной трассе, обучающийся вносит в карту (иглой или специальным компостером) расположение КП, которые встречает по пути. На финише судьи определяют точность определения расположения контрольного пункта и начисляют в зависимости от ошибки участника. Штрафом могут быть дополнительное время или штрафные круги. Ориентирование на маркированной трассе, в основном встречается только в России и странах бывшего СССР.

Ориентирование бегом является видом спорта группы выносливости. Этот спорт требует от обучающегося не только хороших атлетических качеств, но он включает в себя множество психических компонентов, обусловленных необходимостью самостоятельно принимать решения в условиях интеллектуального риска.

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

*Ориентирование на лыжах.* Соревнования по ориентированию на лыжах проводятся в условиях устойчивого снежного покрова в дисциплинах:

- заданное направление;
- маркированная трасса;
- ориентатлон – комбинация двух предыдущих видов.

Соревнования в заданном направлении проводятся с использованием специальной карты, на которую нанесены лыжни, а также показаны виды лыжней в отношении скорости передвижения на лыжах.

Спортивное ориентирование на лыжах зимой является видом спорта, аналогичным лыжным гонкам и требует от спортсменов высокой аэробной выносливости. Как в дисциплине «ориентирование бегом», практикуемой в летний сезон, лыжное ориентирование требует чрезвычайно высокого уровня не только физических, но и психологических качеств. Кроме этого, ориентировщики – лыжники должны владеть техникой, в частности, техникой преодоления крутых подъемов и спусков, при этом одновременно спортсмен должен обладать навыками чтения карты во время передвижения на лыжах и обладать способностью к быстрому принятию решений в условиях большого физического напряжения и нарастающего утомления.

*Ориентирование на велосипедах.* Соревнования по ориентированию на велосипедах проводятся в дисциплинах:

- заданное направление;
- маркированная трасса;
- по выбору или комбинации этих видов.

Спортивная карта показывает виды дорог в отношении скорости проезда на велосипеде.

Ориентирование на горных велосипедах является видом спорта, в котором совмещаются навыки езды на велосипеде по пересеченной местности с навыками ориентирования на местности. Наиболее важными качествами, необходимыми в велоориентировании являются выбор маршрута по карте и запоминание больших участков маршрута, поскольку каждое обращение к карте требует снижения скорости движения. В ориентировании на велосипедах необходимо владеть хорошей техникой владения велосипедом, уметь преодолевать крутые подъемы и спуски, а также быстро принимать решения при неожиданном возникновении препятствий на пути движения.

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

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- 1) этап начальной подготовки: 2-3 года
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-5 лет
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (не ограничивается)
- 4) этап высшего спортивного мастерства (не ограничивается) (Приложение №1 к ФССП по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденному приказом Минспорта России от 21 ноября 2022 г № 1039 – Приложение № 1 к Программе).

*Этап начальной подготовки* – этап ранней спортивной подготовки, целью которого является формирование у обучающихся необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение спортивной техники избранного вида спорта, происходит содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепления здоровья, всестороннее воспитание физических качеств.

*Тренировочный этап (этап спортивной специализации)* – этап спортивной подготовки, целью которого является определить и начать специализацию юного спортсмена в определенной спортивной дисциплине или амплуа на базе разносторонней подготовки, индивидуализировать тренировочный процесс, обеспечить совершенное и вариативное владение спортивной техникой в усложненных условиях.

*Этап совершенствования спортивного мастерства* – этап спортивной подготовки, целью которого является повышение функциональных возможностей организма обучающегося, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, обеспечение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья обучающихся.

*Этап высшего спортивного мастерства* – этап спортивной подготовки, целью которого является достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

В ходе реализации тех или иных федеральных стандартов спортивной подготовки на различных этапах у обучающихся должны развиваться определенные качества.

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 Учреждений;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двухкратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом

федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» (Приказ Минспорта России от 03 августа 2022 г. № 634).

## **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Объем программы – общее количество учебно-тренировочных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы. Сроки освоения определяются содержанием программы и должны обеспечить возможность достижения планируемых результатов, заявленных в программе; характеризуют продолжительность программы – количество недель, месяцев, лет, необходимых для ее освоения.

Общий годовой объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (Приложение №2 к ФССП по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденному приказом Минспорта России от 21 ноября 2022г № 1039 - Приложение № 2 к Программе)

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

К формам обучения относятся:

### **1. Учебно-тренировочные занятия.**

Учебно-тренировочные занятия – основная форма обучения физическим упражнениям. Они базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке обучающихся. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и координации индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей, с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Условия и организация проведения учебно-тренировочного занятия.

1. Программное обеспечение: годовое и поурочное планирование, расписание занятий.
2. Кадровое обеспечение: наличие тренера-преподавателя.
3. Материально-техническое обеспечение: наличие спортивного зала, спортивного инвентаря (планшеты, компасы, карты и т.д.)
4. Санитарно-гигиеническое обеспечение: соответствие спортивной формы, спортивных сооружений и снарядов санитарно-гигиеническим требованиям, соблюдение правил занятий на свежем воздухе, в спортзале.
5. Врачебно-физкультурное обеспечение: контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям спортом и соревнованиям.

Все перечисленные стороны содержания учебно-тренировочного занятия тесно взаимосвязаны между собой и дополняют друг друга.

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

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

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

### **Классификация учебно-тренировочных занятий по форме организации**

Табл. 2

Тип	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом обучающихся согласно	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование



	строгому или гибкому плану	элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Выполняется под руководством тренера-преподавателя	Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и обучающегося на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
Запрограммированная	Выполняется обучающимися самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
Свободная	Без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

**Групповые занятия** как организационная форма позволяют тренерам-преподавателям управлять максимальными нагрузками. Этот тип наиболее часто используется во время тренировочных мероприятий (сборов) и так называемой централизованной подготовки, когда обучающиеся одинакового уровня занимаются вместе. Это преобладающая форма в командных видах и спортивных единоборствах.

**Индивидуальные занятия** применяются для воплощения как весьма амбициозных и строго запрограммированных планов (как и в упомянутом выше групповом типе), так и для более свободной и менее напряженной подготовки. Их использование больше годится для индивидуальных видов спорта.

**Смешанные занятия** часто используются во многих видах спорта. В индивидуальных видах спорта индивидуальная часть тренировки, как правило, применяется для совершенствования техники, восстановления и расслабления; в командных видах и единоборствах она, как правило, посвящена кондиционной тренировке, приобретению технических навыков и релаксации.

### **Классификация учебно-тренировочных занятий по типу задач тренировочного процесса**

Табл. 3

Тип	Задачи тренировки	Примечания
Кондиционная	Совершенствование двигательных способностей, общей и /или специальной по виду спорта двигательной подготовленности	Этот тип учебно-тренировочного занятия является преобладающим во многих видах спорта; он часто комбинируется с решением технических задач
Техническая	Приобретение новых технических навыков, совершенствование техники движений	Этот тип учебно-тренировочного занятия предназначен для совершенствования движений и требует наличия показателей оценки качества
Тактическая или технико-тактическая	Приобретение новых тактических (или технико-тактических) навыков, совершенствование индивидуальной и/или командной тактики	Физические и интеллектуальные упражнения могут комбинироваться; возможно включение теоретических занятий
Контрольная	Оценка возможностей обучающихся	Могут моделироваться специфические по виду спорта соревновательные условия
Комбинированная	Развитие различных спортивных способностей комбинированным решением различных задач	Два варианта: 1) последовательное включение различных типов учебно-тренировочных занятий; 2) комбинированное решение различных задач в определенных упражнениях

**Кондиционные** - посвященные развитию общих и специфических по виду спорта двигательных способностей, формируют важную часть учебно-тренировочных программ. Очень часто этот тип тренировочных занятий включает техническую работу, хотя и не слишком напряженную. В таких занятиях могут использоваться различные организационные формы, такие как групповые или индивидуальные, проводимые тренером-преподавателем или самими обучающимися.

**Технические** - как правило требуют больше внимания и организационных усилий. Процесс овладения новыми техническими навыками (или совершенствование техники движений) необходимо оценивать в режиме реального времени и немедленно корректировать в последующих попытках. Конечно, такая работа должна тщательно контролироваться тренером-преподавателем.

**Тактические или технико-тактические** - фокусируются в основном на приобретении новых тактических навыков и совершенствовании индивидуальной и/или групповой тактики. Еще одна функция таких занятий заключается в соединении тактических и технических навыков, что крайне важно для успешной соревновательной деятельности. Частично тактические занятия можно проводить совместно с теоретической и психологической подготовкой.

**Контрольные** - предназначены, главным образом, для оценки уровня развития физических и технических способностей обучающихся.

**Комбинированные** - посвящены развитию нескольких спортивных способностей (физических и технических или физических и технико-тактических) в рамках одного занятия. Так, первая часть занятия может быть посвящена освоению движений, в то время как вторая – кондиционной. Точно так же контрольное занятие может сопровождаться кондиционной. Другой вариант комбинированного занятия объединяет решение различных учебно-тренировочных задач в специфических по виду спорта специальных упражнениях. Такой подход предполагает одновременное развитие специфической по виду спорта двигательной способности и совершенствование соответствующего технического навыка.

## *2. Учебно-тренировочные мероприятия*

Учебно-тренировочные мероприятия – рассматриваются как важная составляющая часть, позволяющая создать наилучшие условия для учебно-тренировочного процесса и закладывающие фундамент успешных выступлений на соревнованиях.

Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более: 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе).

В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям. (Приложение №3 к ФССП по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденному приказом Минспорта России от 21 ноября 2022 г № 1039 – Приложение № 3 к Программе).

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышение их спортивного мастерства. Участниками учебно-тренировочных мероприятий являются лица проходящие спортивную подготовку, тренеры, медицинские работники, специалисты в области Физической культуры и Спорта и иные специалисты, участвующие в подготовке обучающихся. При проведении учебно-тренировочных мероприятий учреждением утверждается:

- приказ, смета расходов на проведение тренировочных мероприятий (сборов);

- персональный список обучающихся, тренеров-преподавателей и других участников учебно-тренировочного мероприятия. После окончания учебно-тренировочного мероприятия составляется отчет.

### *3. Спортивные соревнования*

Спортивное соревнование – организованное действие или совокупность действий, направленных на достижение обучающимися спортивных результатов и выявление победителей и призеров соревнований. Проводятся по различным видам спорта (спортивным дисциплинам, видам программ), признанным в Российской Федерации в строгом соответствии с принятыми правилами соревнований и требованиями Положений Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). В зависимости от уровня соревнований включаются в календарные спортивные планы органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта всех уровней.

Соревнования позволяют решать педагогические, спортивно-методические задачи. Во время спортивных соревнований решаются те же педагогические задачи, что и на учебно-тренировочных занятиях, т. е. совершенствование физической, технической, тактической, психической и теоретической подготовленности. Соревнования – одна из действенных мер повышения тренированности обучающихся. Особенно велико значение спортивных соревнований для формирования волевых черт характера. Они также способствуют развитию в целом физкультуры и спорта и позволяют педагогически воздействовать на зрителей.

Спортивные соревнования – яркое, эмоциональное зрелище. Удовольствие от спортивных зрелищ возникает вследствие соучастия в них зрителя, которого привлекает высокий уровень развития двигательных качеств, смелые и решительные действия обучающихся, их высокие достижения.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности.

Функции соревнований в многолетней подготовке значительны и многообразны. Соревнования решают разнообразные технико-тактические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта.

Выделяют:

- контрольные соревнования;
- отборочные соревнования;
- основные соревнования.

*Контрольные соревнования* позволяют оценивать уровень подготовленности обучающихся. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня, особенно на этапе начальной подготовки.

*Отборочные соревнования* проводятся для отбора обучающихся в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

*Основные соревнования.* Главными соревнованиями являются те, в которых обучающимся необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях обучающиеся должны проявить полную мобилизацию имеющихся технико-

тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Календарь соревнований создается заранее до начала учебно-тренировочного года. Роль и место различных соревнований существенно зависит от этапа многолетней подготовки. На начальных этапах многолетней подготовки планируют контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. По мере роста квалификации обучающихся, на последующих этапах многолетней подготовки число соревнований увеличивается, в соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования. Число и роль последних возрастает на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Цель и поставленные задачи участия обучающихся в соревнованиях должны соответствовать уровню их подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла, должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей обучающихся к моменту главных соревнований.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях обучающихся учреждения, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

*Иные виды, формы обучения:*

1. Индивидуальный план: годовой учебно-тренировочный план, обеспечивающий спортивную подготовку по программе на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей, потребностей и уровня спортивной подготовленности конкретного обучающегося.
2. Самоподготовка: является одной из важнейших моментов в учебно-воспитательном процессе. Подразумевает самостоятельные занятия по заданию тренера-преподавателя.
3. Дистанционное обучение – это форма передачи и получения знаний на расстоянии. Обучающиеся и тренер-преподаватель могут находиться где угодно и взаимодействовать через смартфон и ПК. Методы: демонстрация, иллюстрация, объяснение, рассказ, беседа, упражнение, повторение и т.д.

***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 «волейбол»***

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.

Учреждение, реализующее 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. (Приложение №4 к ФССП по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденному приказом Минспорта России от 21 ноября 2022 г № 1039 - Приложение № 4 к Программе).

## **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивное ориентирование» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практики и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. 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 тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

- а) определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку;
- б) проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным из астрономического часа (60 минут);
- в) использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:
  - перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
  - ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
  - ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участия в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
  - ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия;
- г) составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

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, реализующего дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно - тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивно мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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. (Приложение №2 и №5 к ФССП по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденному приказом Минспорта России от 21 ноября 2022 г № 1039 - Приложение 2 и 5 к Программе).; Приложение №1 к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» Приказ Минспорта России от 21 декабря 2022 г № 1321 - Приложение № 5, № 6 к Программе).

#### **2.4. Календарный план воспитательной работы**

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного учреждения.

Сущность воспитательной работы в спортивной школе состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Основные направления воспитательной работы в спортивной школе:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Цель государственно-патриотического воспитания: формирование качеств личности гражданина РФ (уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство).

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение обучающихся к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижением российского спорта. Нравственное воспитание: направлено на формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека.

Спортивно-эстетическое и правовое воспитание.

Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в учебно-тренировочных занятиях осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение обучающегося ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом (честная спортивная борьба). Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с культурой межличностных отношений. Усвоение обучающимися социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях спортивной школы, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;

- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности обучающегося;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный от других видов профессиональной деятельности тренеров-преподавателей процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочного занятия, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях – это все и есть воспитательная работа. Тем не менее эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсменов. Воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

*Методы воспитания делятся на группы:*

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий.

Формирование нравственного сознания связано с методами словесного воздействия на личность (беседы). Но при всем значении словесных методов, наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности обучающегося. Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы. Тренер-преподаватель должен помочь обучающимся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой. В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта обучающегося со своим тренером-преподавателем.

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебно-тренировочного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

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

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в (Приложение №2 к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» Приказ Минспорта России от 21 декабря 2022г № 1321-Приложение № 7 к Программе).

## ***2.5. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним***

В соответствии с ч.2 ст.34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами,

связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующему виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркетов в пробе, взятой у обучающегося.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.
11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на восприятие или преследование информации уполномоченными органами.

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

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

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся и персонала обучающихся, на постоянной основе, необходимо реализовать образовательные программы с обучающимися и персоналом обучающихся на обязательной основе



в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в учреждении, осуществляющей спортивную подготовку.

### Определение терминов

**Антидопинговая деятельность** – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке, установленном Всемирным антидопинговым кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** – ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**Вада** – Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещается субстанция** – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** – любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающее со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** – период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** – любое Лицо, занимающийся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1., 2.3. или 2.5., то к

нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Учреждением на учебно-тренировочный год:

- с учетом учебно-тренировочного плана;
- учебно-тренировочного графика;
- примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение № 3 к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденной приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 г № 1321 - Приложение № 8 к Программе).

В примерный 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, участие в работе коллегиальных органов управления Учреждением).

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 обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

### ***2.7. Планы инструкторской и судейской практики***

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся старших разрядов к организации учебно-тренировочных занятий с младшими обучающимися. Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, видеть ошибки и уметь исправлять их. Обучающиеся старших разрядов должны при этом уметь:

- самостоятельно проводить разминку;
- проводить учебно-тренировочное занятие по общей физической подготовке;
- обучать технике упражнений, проводить тренировочное занятие с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами.

В соответствии с классификационной характеристикой обучающиеся должны уметь организовать соревнования по ориентированию, подготовить инвентарь и оборудование для соревновательных трасс, планировать дистанции.

Обычно работа обучающихся в качестве судей при проведении соревнований по спортивному ориентированию является завершающим этапом семинара судей, проводимого по программе подготовки судей соревнований. Во время практической работы на соревнованиях обучающиеся получают навыки судейства на различных судейских должностях в составе судейских бригад и под руководством старшего судьи соответствующей службы. При положительной оценке судейства соревнований Главный судья выдает справку об участии в судействе соревнований. Участие в судействе нескольких соревнований дает возможность обучающемуся претендовать на присвоение соответствующей судейской категории.

При работе в составе службы старта обучающиеся должны знать:

- виды стартов при проведении соревнований по ориентированию (интервальный через 1 или 2 минуты, общий старт, групповой старт, «гандикап»);

- порядок регистрации спортсменов на старте (стартовый протокол, «шахматка», проверка и регистрация Чипов);
- порядок выдачи карт участникам (за 1 минуту до старта, в момент старта);
- порядок работы с «опоздавшими» участниками.

При работе в составе службы финиша обучающиеся должны знать виды регистрации участников в момент пересечения линии финиша (запись в протокол финиша номеров и времени финиша, отметка на финише Чипом; ввод номера участника в компьютер).

При работе в составе службы дистанции обучающимся поручают установку или снятие оборудования контрольных пунктов на местности. Служба волонтеров выполняет различные вспомогательные работы:

1. Обеспечение питьевой водой на старте, финише и на пунктах питания на дистанции.
2. Работа контролером на КП.
3. Различные хозяйственные работы.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

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

**Этап Начальной подготовки (НП)** – проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания и отдыха.

**Учебно-тренировочный этап (УТ)** – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение учебно-тренировочного занятия и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Используются гигиенические средства восстановления.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности обучающихся.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

### ***Педагогические средства восстановления***

Центральное место в проблеме восстановления отводится педагогическим средствам, предполагающим управление работоспособностью обучающихся и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности. Возможности педагогических средств восстановления исключительно многообразны. При построении учебно-тренировочных занятий заслуживает внимания организация вводно-подготовительной и заключительной частей. Рациональное построение первой части занятия, способствуя эффективному вработыванию, помогает достичь высокой работоспособности в основной части. Рациональная организация заключительной части позволяет быстрее устранить признаки острого утомления. Правильный подбор упражнений и методов их использования в основной части обеспечивает должный уровень работоспособности и эмоционального состояния обучающихся, эффективное протекание процессов восстановления при выполнении учебно-тренировочных программ. Этому же содействуют оптимальное сочетание групповой и индивидуальной форм работы, использование средств активного отдыха. Учебно-тренировочные занятия с малыми и

средними нагрузками являются действенным фактором управления процессами восстановления после учебно-тренировочных занятий с большими нагрузками. Однако интенсификация процессов восстановления после учебно-тренировочных занятий с большими нагрузками наблюдается лишь в том случае, если в дополнительных занятиях применяется работа принципиально иной направленности, при выполнении которой работоспособность определяется преимущественным функционированием других систем и механизмов. Не следует забывать и об условиях, способствующих эффективному протеканию восстановительных процессов - создании благоприятного психологического микроклимата.

*Педагогические средства восстановления:*

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов учебно-тренировочного занятия;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

*Психологические средства восстановления*

Психологические средства восстановления в последние годы получили широкое распространение. С их помощью удается быстро снизить нервно-психическую напряженность, устранить состояние психической угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию, сформировать четкую установку на эффективное выполнение тренировочных и соревновательных программ, довести до границ индивидуальной нормы напряжение функциональных систем, участвующих в работе. К важнейшим из них относятся: аутогенная тренировка и ее модификация - психорегулирующая тренировка, внушенный сон-отдых, самовнушение, видео психологическое воздействие. Значительное влияние на психическое состояние обучающихся оказывают условия тренировки и соревнований, организация быта и досуга. Благоприятный психологический микроклимат в группе, хорошие отношения с тренером-преподавателем, комфортабельные условия для занятий и отдыха, интересный досуг, отсутствие отрицательных эмоций создают вокруг обучающихся психологическую атмосферу, в которой восстановительные реакции протекают более продуктивно. Одним из важных направлений использования психологических средств восстановления и управления работоспособностью является рациональное использование положительных стрессов, в первую очередь, правильно спланированных тренировочных и соревновательных нагрузок, и ограждение обучающихся от отрицательных стрессов. Для того чтобы правильно регулировать воздействие стрессов на организм обучающегося, необходимо, прежде всего, определить источники стрессов и симптомы индивидуальных реакций на стресс. Источники стрессов могут носить как общий характер - уровень жизни, питание, учеба и работа, отношения в семье и с друзьями, климат, погода, сон, состояние здоровья и др., так и специальный, связанный с тренировочной и соревновательной деятельностью - работоспособность в учебно-тренировочном занятии и соревнованиях, утомляемость и восстановление, состояние техники и эффективность тактики, потребность в отдыхе, интерес к занятиям и активность, психологическая устойчивость, болезненные ощущения в мышцах и внутренних органах и др. Следует учитывать, что эффективность психологических процедур повышается при комплексном их применении. Комплекс воздействий с применением методов рассудочной терапии, внушенного сна, эмоционально-волевой и психорегулирующей

тренировки оказывает выраженное восстанавливающее влияние после напряженной тренировочной и соревновательной работы.

*Психологические средства восстановления:*

- создание положительного эмоционального фона учебно-тренировочного занятия;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

*Медико-биологические средства*

Медико-биологические средства могут способствовать ускорению адаптационных процессов организма к нагрузкам, более быстрому снятию острых форм общего и местного утомления, эффективному восполнению энергетических ресурсов, ускорению адаптационных процессов, повышению устойчивости к специфическим и неспецифическим стрессовым влияниям. В группе медико-биологических средств следует различать:

- гигиенические средства;
- физические средства;
- питание;
- фармакологические средства.

При планировании процесса подготовки и участия в соревнованиях должны быть учтены важнейшие гигиенические факторы, способные оказать как положительное, так и отрицательное влияние на работоспособность обучающихся и протекание у них восстановительных процессов после тренировочных и соревновательных нагрузок. Следует обеспечить соответствие продолжительности и организационных форм проведения учебно-тренировочных занятий, спортивной одежды, содержания разминки, применяемых тренировочных средств и т. д., климатическим, географическим и погодным условиям, состоянию спортивных сооружений. Не менее важно соблюдать рациональный и стабильный распорядок дня - сочетание учебно-тренировочных занятий и соревнований с отдыхом, режимом питания, работой и учебой. Большое значение для эффективного восстановления имеет полноценный сон. Нарушения сна (медленное засыпание, беспокойный сон, бессонница) способны значительно снизить работоспособность обучающегося, замедлить протекание восстановительных процессов после учебно-тренировочных занятий. Для профилактики нарушений сна, что особенно актуально в период напряженной подготовки и соревнований, необходимо строго следить за распорядком дня, обращая особое внимание на постоянное время подъема и отхода ко сну, состав пищевых продуктов, принимаемых во время ужина. Перед сном целесообразны прогулки, успокаивающие водные процедуры, прослушивание успокаивающей музыки, психорегулирующие воздействия и др. Состояние мест учебно-тренировочных занятий и соревнований также существенно влияет на работоспособность обучающихся и протекание у них восстановительных процессов.

*Физические средства*

Массаж - одно из средств восстановления. Различные виды массажа являются наиболее широко применяемыми и популярными средствами восстановления из комплекса физических средств. В зависимости от вида и методики использования, массаж может оказывать местное или общее воздействие, стимулировать течение обменных процессов, активизировать деятельность систем кровообращения и дыхания, оказывать стимулирующее или успокаивающее действие на нервную систему.

Спортивный массаж - совокупность массажных манипуляций и приёмов которые способствуют физическому совершенствованию спортсменов, снимают утомление, повышают спортивную работоспособность, используют для лечения спортивных травм. Формы спортивного массажа:

- ручной (общий, местный, самомассаж);
- аппаратный (вибрационный, пневматический, гидромассаж, ультразвуковой).

Виды спортивного массажа:

- предварительный (в предстартовых состояниях, разминочный, разогревающий);
- тренировочный;

- восстановительный;
- реабилитационный;
- профилактический.

Основные задачи массажа:

- восстановление двигательной работоспособности;
- снятие утомления;
- подготовка к последующей физической нагрузке.

Восстановительный массаж. Применяют после физической нагрузки с целью скорейшего восстановления обучающихся.

Задачи восстановительного массажа:

- улучшить крово-лимфообращение органов и тканей;
- инактивация продуктов обмена;
- нормализовать функции нервно-мышечного аппарата;
- профилактика травм;
- улучшить эмоциональный статус.

Электропроцедуры, оказывая специфическое влияние на организм обучающихся, могут явиться существенным фактором стимуляции восстановительных реакций после конкретной мышечной деятельности, а также привести к избирательной активизации деятельности функциональных систем перед тренировочными или соревновательными упражнениями. Например, методы, основанные на использовании токов высокой частоты (дарсонвализация, диатермия, индуктотермия и др.), способствуют снижению возбуждения центральной нервной системы, активизируют кровоснабжение подверженных воздействию тканей.

Аэроионизация - вдыхание воздуха с повышенным количеством аэроионов отрицательной полярности - улучшает функциональное состояние центральной нервной системы, интенсифицирует тканевое дыхание, обмен веществ, улучшает физико-химические свойства крови, оказывает антигипоксическое действие и др. Воздействие отдельных процедур (электрофорез - введение постоянным током в организм человека через кожу лекарственных веществ), благодаря многообразию вводимых фармакологических препаратов, может оказывать самое различное по направленности действие, стимулируя восстановительные реакции.

В группе гидропроцедур наибольшую эффективность в качестве средств восстановления имеют составные ванны (газовые, с морской солью, хлоридно-натриевые, сероводородные и т. д.). Применение различных ванн оказывает как общее (стимуляция кровоснабжения тканей, удаление из них продуктов промежуточного обмена и др.), так и специфическое воздействие. Углекислые ванны стимулируют деятельность центральной нервной системы, повышают ее возбудимость, активизируют тканевый обмен. Кислородные и жемчужные ванны успокаивающе действуют на нервную систему, способствуют устранению нервного возбуждения. Хлоридно-натриевые применяются при чрезмерном локальном утомлении мышц, боли в суставах и мышцах, после занятий на силовых тренажерах. Воздействие инфракрасных лучей основано на тепловом эффекте. Проникая на значительную глубину, они прогревают глубоко расположенные ткани, стимулируя процессы кровообращения, улучшая питание тканей и ускоряя устранение продуктов распада. Эффективность ультрафиолетовых лучей обусловлена в основном химическим действием. Умеренное ультрафиолетовое облучение благотворно влияет на деятельность систем кровообращения и дыхания, способствует утилизации тканями кислорода, активизирует ферменты, создавая тем самым благоприятный фон для протекания восстановительных процессов. Вдыхание газовых смесей (гипероксия) с повышенным содержанием кислорода также может оказать положительное влияние на восстановительные процессы. Быстрее происходит устранение из организма продуктов промежуточного обмена, активнее восстанавливается деятельность систем кровообращения и дыхания.

**Фармакологическое обеспечение** восстановительных процессов.

Современная фармакологическая промышленность выпускает множество разнообразных препаратов, эффективность которых в клинической практике вполне доказана. Однако их использование обучающихся требует очень обоснованной индивидуализации. Вещества,

потребляемые обучающимися в составе пищевых продуктов и дополнительно в виде различных препаратов, могут быть условно разделены на несколько относительно самостоятельных групп:

- вещества, способствующие восстановлению запасов энергии, повышающие устойчивость организма к условиям стресса (глюкоза, фосфорсодержащие препараты, аминокислоты и др.);
- препараты пластического действия, обеспечивающие процесс регенерации изнашиваемых в процессе тренировочной и соревновательной деятельности структур;
- вещества, стимулирующие функцию кроветворения (препараты железа);
- витамины и минеральные вещества;
- адаптогены растительного происхождения (настойки женьшеня и подобных ему препаратов);
- адаптогены животного происхождения (препараты мозговой ткани крупного рогатого скота, неокостенелых рогов пятнистого оленя, марала или изюбра, перга и др.);
- согревающие, обезболивающие и противовоспалительные препараты - различные мази и крема, применение которых (обычно в комплексе с массажем) способствует разогреванию мышц и связок, профилактике травм, интенсификации восстановительных реакций, процессов вработывания, обменных процессов в мышцах. Важно учитывать ежедневное потребление калорий спортсменом, сколько полезных веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов) из этой пищи поступает в организм, насколько полезно то, что ест спортсмен. Рассматривая питание как восстановительный по своей сущности процесс, надо обращать внимание на целесообразное распределение пищевой нагрузки в течение дня, ее взаимосвязь с тренировочными и соревновательными нагрузками. Особое внимание должно быть обращено на необходимое количество витаминов и минеральных веществ. Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки, особенно связанные с большими объемами работы аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера, требуют потребления обучающимися витаминов и минеральных веществ дополнительно к тем, которые они потребляют с пищей. Увеличение потребности организма в витаминах и минеральных веществах практически пропорционально их метаболической активности. Это зависит от той роли, которую они играют в важнейших процессах, связанных с обеспечением эффективной мышечной деятельности. Роль основных витаминов для стимуляции адаптационных реакций в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

#### Роль витаминов:

- Тиамин (В1) Регуляция функций нервной системы, кровообращения и пищеварения, стимуляция обменных процессов - клеточного дыхания, обмена молочной и пировиноградной кислоты, ресинтеза АТФ (мясо, субпродукты, зерно крупяных злаков (овес, гречиха), бобовые, орехи, яичные желтки);
- Рибофлавин (В2) Участие в окислении углеводов, усвоении и синтезе белков и жиров, регуляция возбудимости нервной системы, клеточного дыхания, энергетического обмена (дрожжи, субпродукты, яичный желток, молоко, творог, сыр, белые грибы, зеленый горошек, печень, мясо, рыба, фасоль, хлеб грубого помола);
- Никотиновая кислота (РР) Регуляция клеточного дыхания и энергетического обмена, снижение содержания глюкозы в крови, увеличение запасов гликогена в печени, участие в обмене пировиноградной кислоты, усиление процессов торможения в коре большого мозга (дрожжи, бобовые, гречневая и перловая крупы, рис, мясо и субпродукты, рыба, творог, орехи, картофель, хлеб, горох);
- Пиридоксин (В6) Выделение энергии из углеводов, стимуляция функции кроветворных органов, участие в синтезе сложных белков (мясо, овощи, цельное зерно, грибы, печень, почки, яичный желток, сыр, гречиха, пшено, бобовые, картофель, перец, дрожжи);
- Фолиевая кислота (В9) Обеспечение процессов кроветворения, участие в синтезе белка, обмене нуклеиновых кислот, использование организмом глютаминовой кислоты (дрожжи, зеленый лук, салат, капуста, петрушка, бобовые, картофель, субпродукты, яичный желток, сыр, масло, печень, творог)
- Цианокобаламин (В12) Поддержание и стимуляция кроветворения, регуляция синтеза белка (стимуляция выделения энергии из углеводов) (рыба, творог, дрожжи, кисломолочные продукты, мясо, печень, почки, сердце);
- Пангамовая кислота (В15) Активизация утилизации кислорода, повышение устойчивости к гипоксии, снижение мышечной утомляемости, сохранение высокого уровня креатинфосфата,

экономизация расходования гликогена (злаковые, семена плодов, семена растений, печень, сердце, дрожжи);

- Биофлавоноиды (Р) Интенсификация окислительно-восстановительных реакций в мышечной ткани, стимуляция тканевого дыхания, повышение устойчивости к гипоксии, регуляция синтеза белков (цитрусовые, красный перец, черная смородина, шиповник, зеленый чай, гречиха, вишня, растения желто-оранжевого цвета);

- Аскорбиновая кислота (С) Стимуляция углеводного обмена и окислительно-восстановительных процессов, уменьшение проницаемости капилляров, стимуляция эритропоэза (цитрусовые, томаты, салат, зеленый перец, шиповник, черная смородина, квашеная капуста);

- Ретинол (А) Ускорение окислительно-восстановительных процессов, повышение содержания гликогена в печени, скелетных мышцах и миокарде (печень рыб, яичный желток, сливочное масло, молоко, сметана, маргарин, сыр, зеленые овощи, абрикосы);

- Токоферолы Стимуляция тканевого дыхания, повышение устойчивости к гипоксии, повышение содержания гликогена в печени и мышцах, стимуляция мышечных сокращений Неочищенные растительные масла (соевое, кукурузное, подсолнечное), шиповник, фрукты, овощи, семена злаков, яблоки, яйца). Поэтому должно быть обеспечено увеличение приема витаминов и минеральных веществ в соответствии со спецификой конкретной дисциплины и характером тренировочных нагрузок.

Роль основных минеральных веществ для тренировочной и соревновательной нагрузок.

Минеральные вещества:

- Натрий Регуляция кислотно-основного состояния, поддержание оптимальной возбудимости нервной и мышечной тканей (рыба (морская), колбаса, сыр, хлеб);

- Калий Регуляция внутриклеточного осмотического давления, утилизация гликогена, повышение тонуса мышц (рыба, мясо, молоко, овощи, фрукты, порошок какао);

- Кальций Сокращение мышц (молочные продукты, зеленые овощи, сухие бобы);

- Магний Сокращение мышц, метаболизм глюкозы в мышечных клетках (хлеб из муки грубого помола, крупы, зеленые овощи);

- Фосфор Образование АТФ, выделение кислорода из эритроцитов (молоко, творог, сыр, мясо, субпродукты, рыба, крупы, яйца, грецкие орехи);

- Железо Транспорт кислорода эритроцитами, использование кислорода мышечными клетками (яйца, тощее мясо, зерновые, зеленые овощи). Повышению устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды, стимуляции энергетического обмена, повышению и восстановлению работоспособности также способствует применение стимуляторов растительного происхождения из семейства аралиевых (женьшень). Близкими к женьшеню по фармакологическим свойствам оказались препараты аралии, элеутерококка, лимонника, золотого корня и др. Преимуществом лекарственных веществ растительного происхождения является большая широта воздействия и очень незначительная токсичность. Стимулирование работоспособности и восстановительных реакций с помощью растительных препаратов происходит за счет более экономного расходования энергетических ресурсов организма, усиления окислительных процессов, более раннего включения аэробных реакций, интенсификации процессов образования эритроцитов и транспорта кислорода, стимуляции гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы, усиления процессов синтеза, анаболизма, своеобразного обновления организма. Стимуляторы этого типа в большей мере способствуют активизации восстановительных реакций после нагрузок, чем повышению физической работоспособности, ограничиваемой развитием утомления. Использование лекарственных растений в спорте не ограничивается группой адаптогенов женьшене подобного действия. Рекомендуются и находят применения в практике множество других лекарственных растений.

К ним относятся растения:

Кофеиноподобного типа действия, стимулирующие нервную систему: (чай, кофе, какао и др.).

Гормонального типа действия, содержащие фитогормоны или стимулирующие функции эндокринных желез - солодка голая и уральская, клевер красный и ползучий, боярышник пятнистый, рябина обыкновенная, хмель обыкновенный, цветочная пыльца и др.



Кардиотонического и респираторного типа действия - майник двулистный, рододендрон Адамса, сабельник болотный и др.

Метаболического типа действия, влияющие на тканевой обмен - алоэ, шиповник, облепиха, черная смородина, крапива и др.

Седативного действия, восстанавливающие работоспособность путем улучшения сна - синюха лазурная, пустырник пятилопастный, валериана лекарственная и др. Подбор адекватных фармакологических схем следует осуществлять в подготовительный период первого тренировочного макроцикла годичной подготовки спортсменов с тщательным учетом их влияния на функциональное состояние и подготовленность спортсменов. Из множества выпускаемых сегодня витаминных комплексов наиболее подходящее сочетание водорастворимых и жирорастворимых витаминов содержат препараты Супрадин и Юникап, Витрум. охватывают все основные функциональные системы организма спортсмена. Средства избирательного воздействия предполагают преимущественное влияние на отдельные функциональные системы или их звенья.

Средства общетонизирующего воздействия - это мероприятия, не оказывающие глубокого влияния на организм спортсмена (ультрафиолетовое облучение, некоторые электропроцедуры, аэроионизация). Наибольшее значение для тренировочной работы имеет группа средств избирательного воздействия. Использование их в условиях разнообразного сочетания тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности и величины в микроциклах позволяет управлять уровнем работоспособности спортсменов от тренировки к тренировке. Оптимальной формой использования всех восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в единой комплексной процедуре. Такой подход увеличивает эффективность общего воздействия нескольких средств за счет взаимного усиления их специфически направленных влияний.

Восстановление – это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Успешное решение задач в процессе подготовки спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Табл. 4

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p>Рациональное планирование учебно-тренировочного занятия, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма;</p> <p>Рациональное сочетание общих и специальных средств;</p> <p>Оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, макро-, и мезоциклов;</p> <p>Широкое использование переключений деятельности обучающегося;</p> <p>Введение восстановительных микроциклов;</p> <p>Использование учебно-тренировочного занятия в среднегорье и высокогорье;</p> <p>Рациональное построение</p>	<p><i>Группа глобального воздействия</i></p> <p>Суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэроионизация, ванны</p> <p><i>Группа общетонизирующего воздействия</i></p> <p>Ультрафиолетовое облучение, некоторые электропроцедуры, аэроионизация воздуха, местный массаж</p> <p>Средства оказывающие тонизирующее влияние на организм</p> <p>жемчужная, хвойная, хлоридно-натриевая ванны, восстановительный массаж</p> <p>Средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием</p> <p>вибрационная ванна,</p>	<p><i>Психорегуляторные</i></p> <p>Аутогенная тренировка</p> <p>Психорегулирующая тренировка</p> <p>Мышечная релаксация</p> <p>Внушения в состоянии бодрствования</p> <p>Внушенный сон-отдых</p> <p>Гипнотическое внушение</p> <p>Музыка и светомузыка</p> <p><i>Психогигиенические</i></p> <p>Психологический микроклимат в группе</p> <p>Взаимоотношения с тренером</p> <p>Хорошие отношения в семье, с друзьями и с окружающими</p> <p>Положительная эмоциональная насыщенность занятия</p> <p>Интересный и разнообразный досуг</p>

<p>общего режима жизни; Правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия – создание эмоционального фона тренировки; Индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий; Использование активного отдыха и расслабления.</p>	<p>контрастный душ, предварительный массаж Средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние <i>Группа избирательного воздействия</i> Теплая или горячая ванны (эвкалиптовая, хвойная, морская, кислородная, углекислая), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовая), теплый душ, массаж (тонизирующее растирание), аэрионизация, фармакологические препараты (кроме запрещенных) и витамины</p>	<p>Комфортные условия для занятий и отдыха Достаточная материальная обеспеченность</p>
---	--	--

### Использование различных методов восстановления

Табл. 5

Методы восстановления	Во время учебно-тренировочного занятия	После учебно-тренировочного занятия	В течение дня	В микроцикле
<p>Педагогические методы восстановления</p>	<p>Интервал отдыха Подбор упражнений на восстановление Вариативность средств</p>	<p>Время отдыха Между занятиями Сон Ланшафтотерапия (прогулки по местности) Использование одежды по погоде Купание в ванне с морской водой, в озере, в речке</p>	<p>Время отдыха между занятиями Сон Ланшафтотерапия (прогулки по местности) Использование одежды по погоде Купание в ванне с морской водой, в озере, в реке Культурные мероприятия (посещение кино, театра, музея, выставки и т.д.)</p>	<p>Чередование нагрузки и отдыха Учет индивидуальных потребностей Купание в ванне с морской водой, в озере, в речке Культурные мероприятия (посещение кино, театра, музея, выставки и т.д.)</p>
<p>Медико-биологические методы восстановления 1. Физиотерапевтические процедуры</p>	<p>Вибромассаж Тонизирующий массаж Восстановительный массаж Самомассаж Электростимуляция Биомеханическая стимуляция мышц</p>	<p>Восстановительный массаж Тонизирующий массаж Электросон Ванны-хвойная, йодо-бромная и др. Аэроионизация воздуха Все виды душа</p>	<p>Восстановительный массаж Тонизирующий массаж Электросон Ванны-хвойная, йодо-бромная и др. Аэроионизация воздуха Все виды душа</p>	<p>Сауна Баня с веником Общий массаж Ультрафиолетовое облучение Массаж с растирками, согревающими мазями Физиотерапевти-</p>

		Сауна Баня с веником Общий массаж Ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	Сауна Баня с веником Общий массаж Ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	ческие процедуры по назначению врача
2.Питание	Специальные напитки Специальное питание Отвар содержащий белки (бульоны)	Углеводное насыщение (укол, капельница) Углеводное питание и напитки	Питание соразмерно нагрузке Кислородный коктейль с прополисом Белковое питание	Медикаментозные средства Прием витаминов по индивидуальной схеме
3.Психологические методы восстановления	Психомоторная тренировка Психологические беседы Использование психологических приемов во время соревнований	Аутотренинг	Аутотренинг	Сеансы психотерапии

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

#### 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Система контроля и зачетные требования программы включают в себя конкретизацию критериев подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «спортивное ориентирование».

#### Примерные чувствительные периоды развития двигательных качеств

Табл. 6

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет								
	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела				+	+	+	+		
Мышечная масса				+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+						
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+							
Координационные способности	+	+	+	+					
Равновесие		+	+	+	+	+			

Необходимо в чувствительные периоды акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание. Следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут 8-10 и в 15-16 лет; для развития анаэробно-гликолитических механизмов – возраст 11-13 и 16-17 лет; для развития креатинфосфатного энергетического механизма – возраст 15-18 лет. У девочек и девушек чувствительные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше.

Если говорить о последовательности воспитания нескольких физических качеств на одном тренировочном занятии, то рекомендуется следующая последовательность:

- при постановке задач направленных на развитие силы, быстроты и выносливости, в начале необходимо развивать быстроту, затем силу и только в конце выносливость. А при воспитании силы её рекомендуется сочетать с воспитанием гибкости.
- при воспитании координационных способностей, гибкости и выносливости, рекомендуется следующая последовательность – координация – выносливость – гибкость.
- при воспитании выносливости, скоростно-силовых способностей и совершенствовании техники, то приемлема последовательность – скоростно-силовые способности – выносливость – совершенствование техники.

Причем следует учесть, что категорически не рекомендуется сочетать скоростно-силовые упражнения с упражнениями на растягивания, так как излишне растянутые мышцы при резкой взрывной работе будут способствовать получению травм.

Подбор средств и объём каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие

требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

*На этапе начальной подготовки:*

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивное ориентирование»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

*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 втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения 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»;
- выполнять план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях; показывать результаты соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

- совершенствовать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты соответствующие присвоению спортивного разряда « мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### ***3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.***

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный подход и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, реализующим 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 достижении им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Для организации контроля над уровнем общей и специальной физической подготовки наиболее целесообразным является метод организации тестирования по ОФП и СФП. При проведении важно создать соревновательную обстановку, чтобы обучающиеся могли показать свои максимальные возможности на фоне оптимального функционального состояния. Данные вносят в общий заранее подготовленный протокол оценки уровня ОФП и СФП.

Тестирование осуществляется один раз в год. Перед тестированием проводится разминка.

Для получения достоверной информации об уровне физической подготовленности обучающихся при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Контрольные упражнения должны быть доступными для всех обучающихся одного возраста.
2. Контрольные упражнения должны быть по возможности простыми, быстро измеряемыми, наглядными по результатам.
3. Контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех. При повторных испытаниях соблюдать все условия предшествующего времени: время проведения, характер нагрузки перед испытанием, порядок прохождения тестов и т.д.
4. В связи с тем, что одни упражнения могут отрицательно повлиять на качество исполнения других, целесообразно придерживаться следующего порядка проведения контрольных испытаний: а) гибкость; б) оценка скоростно-силовых качеств; в) координация; г) функция равновесия и вестибулярная устойчивость; д) сила; е) выносливость.
5. Тренер-преподаватель исходя из результатов, определяет общий уровень подготовки, а также «отстающие» физические качества для индивидуальной работы с обучающимся и его самостоятельной подготовкой.

## Контрольные упражнения

### *1. Бег – 60м, 100м*

Бег на дистанции 60м, 100м проводится по прямой на любой ровной местности или на беговых дорожках стадиона. Каждый участник должен бежать по отдельной дорожке шириной 1,25 м. Количество участников в забеге не должно быть более 4 человек. По сигналу судьи-хронометриста (поднятый вверх стартовый флаг) стартер подает предварительные команды голосом: «На старт!» и «Внимание!». Сигнал к началу бега стартер дает отрывистой громкой командой «Марш!», сопровождаемой резким опусканием ранее поднятого флага. По команде «На старт!» участники занимают удобное для них положение у линии старта. Убедившись в готовности участников, стартер подает команду «Внимание!», по которой участники должны сразу же принять наиболее удобное положение для начала бега и прекратить всякое движение. После принятия стартового положения и прекращения движения всеми участниками стартер дает сигнал к началу бега.

Стартер перед стартом должен объяснить участникам, как будет подаваться сигнал к началу бега. Участнику, нарушившему правила старта (фальстарт), делается предупреждение. При третьем предупреждении, полученном участником, он снимается с состязания на данную дистанцию. Если участник во время бега перешел на другую дорожку и помешал при этом бегу другого участника, он снимается с контрольной дистанции. Судья – хронометрист включает секундомер по команде стартера (реакция на отмашку флажка) и выключает его при пересечении участником линии финиша.

### *Техника старта.*

По команде «На старт!» участники теста становятся перед стартовой линией так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад. По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Плечи при этом нужно опустить вниз, руки, согнутые в локтях, отвести одну вперед, другую назад. Вперед выводится рука, противоположная выставленной ноге. Взгляд бегуна направлен несколько вперед на дорожку.

### *2. Тестовый бег.*

Проводится на местности. Дистанция должна быть достаточно длинной, чтобы результат теста отражал уровень развития специальной выносливости. Продолжительность тестового бега для молодых ориентировщиков примерно 25-30 минут, для взрослых 45-50 минут. Трассу следует проложить по местности с различными условиями бега и сохранять постоянной из года в год, чтобы можно было сопоставлять результаты в течение длительного времени. Рекомендуется данное тестирование проводить один раз в 2-3 месяца.

### *3. Бег – 1000, 3000, 5000 м*

Упражнение отражает развитие общей выносливости спортсменов-ориентировщиков, при этом следует учесть, что улучшение техники «гладкого» бега положительно сказывается и на качестве выполнения бега в соревновательных условиях.

Бег проводится на беговой дорожке стадиона или на любой ровной поверхности в направлении против часовой стрелки с общего старта. До начала испытания судья-секретарь регистрирует всех участников в протоколе тестирования и выдает каждому нагрудный порядковый номер. Количество участников в забеге 10-20 человек. Расстановка участников на старте проводится согласно стартового протокола в один или два ряда на линии сбора в 3 м перед линией старта. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта. На старте участники должны располагаться так, чтобы не мешать друг другу. Сигнал к началу бега стартер дает судейским свистком или командой «Марш!», сопровождаемой резким опусканием ранее поднятого стартового флага. Команда «Внимание!» не подается.

*Указание.* При проведении теста рекомендуется присутствие медперсонала, обязательное наличие медицинской аптечки. Во время бега проводимого на общей дорожке, каждый участник должен двигаться так, чтобы не мешать другим. Обходить соперника нужно справа от него, с левой стороны обход разрешается только в тех случаях, когда бегущий впереди отошел от бровки настолько, что можно переместиться мимо него вперед, не коснувшись его.

Участник, обгоняющий бегущего впереди, не должен толкать его, наваливаться туловищем или пересекать ему путь (т.е. занимать место перед ним, не обогнав его на расстояние, исключаящее помеху). Участник, бегущий впереди, не должен толкать обгоняющего или каким-либо путем задерживать его продвижение. Участник, допустивший указанные нарушения, подлежит дисквалификации. При беге по общей дорожке запрещается заступать за бровку или наступать на нее за исключением случаев, вызванных помехой со стороны других участников или падением одного из них. Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник без посторонней помощи «касается» туловищем воображаемой плоскости финиша.

#### *4. Прыжок в длину с места*

Тест проводится на любой ровной местности. Место приземления должно находиться на одном уровне с местом отталкивания. Участнику предоставляется 3 попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение результатов производится от «линии измерения» по прямой, перпендикулярной «линии измерения», до ближайшего к месту отталкивания края следа, оставленного на месте приземления ногой или любой частью тела участника. Ширина «линии измерения» включается в измеряемое расстояние.

*Подготовка к отталкиванию.* По вызову участник подходит к линии отталкивания, занимает ИП – ноги на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, носки стоп у «линии измерения» и принимает неподвижное положение. Затем по команде судьи «Можно!» участник поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленях и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками. Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка. Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва от грунта. После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги к коленям и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка. Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта. После отталкивания спортсмен распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленях и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления спортсмен активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки спортсмен выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

#### *5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа*

По команде «Приготовиться!» спортсмен принимает И.п. – упор лежа на полу. Туловище прямое, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями рук чуть шире плеч. По команде «Можно!» спортсмен, не прогибаясь, выполняет сгибание рук до прямого угла в локтевых суставах (локти назад или в стороны) и разгибание до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается, если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

#### *6. Прыжок в высоту с места*

Высота прыжка определяется следующим образом:



- спортсмен встает боком к стене и поднимает одноименную руку вверх, отмечается деление, которого он коснулся. Затем из И.п. – стоя на всей стопе, из полуприседа со взмахом рук, выпрыгивает вверх и дотрагивается до измерительного устройства – отмечается деление, которого он коснулся. Отталкивание и приземление не должно заходить за пределы квадрата 50X50см. Общее число попыток - 3. Учитывается лучший результат.

### ***3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки***

Промежуточная аттестация проводится Учреждением не реже одного года в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по спортивной подготовке, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. (Приложения №№ 6-9 к ФССП по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденному приказом Минспорта России от 21 ноября 2022 г № 1039 – Приложение 9-12 к Программе).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни, травмы.

#### IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Учреждения.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

*Структура рабочей программы тренера-преподавателя:*

- I. Титульный лист.
- II. Пояснительная записка.
- III. Нормативно-методические инструментари тренировочного процесса.
- IV. Система контроля и зачетные требования.

*Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:*

- I. Титульный лист.
  - 1.1. Гриф согласования с руководителем Учреждения.
  - 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года).
- II. Пояснительная записка:
  - 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки.
  - 2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.
- III. Нормативно-методические инструментари тренировочного процесса.
  - 3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).
  - 3.2. Учебно-тренировочный план спортивной подготовки (для реализуемых этапов).
  - 3.3. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
- IV. Система контроля и зачетные требования.
  - 4.1. Контрольно-переводные нормативы.
  - 4.2. Промежуточное тестирование.
- V. Учебно-тематический план (Приложение №4 к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» Приказ Минспорта России от 21 декабря 2022 г № 1321 - Приложение № 13 к Программе).
- VI. План воспитательной работы.
- VII. План антидопинговых мероприятий.

## **V. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПРИМЕНИТЕЛЬНО К ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

*На этапе начальной подготовки на:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивное ориентирование»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивное ориентирование»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепления здоровья.

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

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

*На этапе совершенствования спортивного мастерства на:*

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

*На этапе высшего спортивного мастерства на:*

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

## **VI. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

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

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

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

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

## **VII. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### ***7.1. 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 (приложение №10 к ФССП - Приложение № 14 к Программе);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение №11 к ФССП - Приложение № 15 к Программе);
- 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.

### ***7.2. Кадровые условия реализации Программы***

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

### ***7.3. Сетевая форма реализации Программы***

В соответствии со статьей 15 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» реализация Программы может осуществляться с использованием сетевой формы взаимодействия.

Сетевая форма реализации Программы обеспечивает возможность освоения обучающимися Программы с использованием ресурсов нескольких учреждений, осуществляющих образовательную деятельность, в том числе иностранных, а также при необходимости с использованием ресурсов иных организаций.

### ***7.4. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации***

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).

## **VIII. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Борилькевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А.А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании. – С-Петербург, 1994.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1982.
4. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие. – Волгоград: ВГИФК, 1983.
5. Васильев Н.Д. Подготовка спортсменов–ориентировщиков высокой квалификации: Учебное пособие. — Волгоград: ВГИФК, 1984.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
8. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 1989.
9. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие. – Смоленск: СГИФК, 1995.
10. Воронов Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие. – Смоленск: СГИФК, 1998.
11. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие. – Смоленск: СГИФК, 1998.
12. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахов С.Н. Методика обучения юных ориентировщиков технико – тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. – Смоленск, 1998.
13. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженков В.Н. Лыжные гонки: Учебное пособие. – Смоленск: СГИФК, 1990.
14. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. — М.: Физкультура и спорт, 1981.
15. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
16. Константинов Ю.С. Программа детско-юношеский спортивных школ по спортивному ориентированию. – М.: ЦДЮТур, 1999.
17. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1987.
18. Костылев В.В. Философия спортивного ориентирования. – М, 1996.
19. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур, 1997.
20. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков–разрядников. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
21. Фред Уилт ( США ). Бег, Бег, Бег. М.: Физкультура и спорт, 1967.
22. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. – М.: ЦДЮТур, 1997.
23. Магомедов А.М., Сафонова М.В. Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию. – М.: ЦРИБ “Турист”, 1978.
24. Нурмимаа В. Спортивное ориентирование. – М.: ФСО РФ, 1997.
25. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов–ориентировщиков. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
26. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
27. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1990.
28. Маматовым В.Ф., Комозоровым Ю.М. Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по биатлону. М.; 1991.
29. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. – М.: ЦДЮТур, 1996.
30. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
31. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 1997.
32. Кудрявцевым Е.И. Лыжные гонки. Программа для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: Главное спортивно- методическое управление.
33. Платонов В.Н. Подготовка спортсменов высокой квалификации. – М.: Физкультура и спорт, 1986.