Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования спортивная школа «Экран»
Выборгского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
ГБУ ДО СШ «Экран»
Протокол №4
«23» декабря 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО СШ «Экран»

_____ В.В.Савин
Приказ №127 «23»декабря 2025г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0DCD1B629C9F8FFBB3A81310F2D7E457
Владелец: Савин Василий Васильевич
Действителен: с 29.04.2026 до 23.07.2027

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 05 ноября 2025 № 903,
примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденной приказом Минспорта России от 21 декабря 2023 г. № 852

Срок реализации программы на этапах:
Этап начальной подготовки – 2-3года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4-5лет
Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Авторы – разработчики:
Глинская Е.Г. инструктор-методист
Хафизова И.Ф. инструктор-методист

Санкт-Петербург

СОДЕРЖАНИЕ

1	**Общие положения**	3
2	**Характеристика программы**	5
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2	Объем программы	6
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	6
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	8
2.5	Календарный план воспитательной работы	9
2.6	Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	9
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	9
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	10
3	**Система контроля**	11
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. В том числе к участию в спортивных соревнованиях	11
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	12
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	13
4	**Рабочая программа по виду спорта «спортивное ориентирование»**	16
5	**Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки**	28
6	**Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**	29
7	**Условия реализации программы**	30
7.1	Материально-технические условия реализации Программы	30
7.2	Кадровые условия реализации Программы	30
7.3	Сетевая форма реализации Программы	30
7.4	Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации	30
8	**Информационно-методические условия реализации программы**	32

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» (далее – ДОПСП) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке для всех спортивных дисциплин вида спорта «спортивное ориентирование» в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта и с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденным приказом Минспорта России 05 ноября 2025 г № 903 (далее – ФССП).

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

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» Приказ от 05 ноября 2025 г. № 903;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2023 № 852 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее приказ №634);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- 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»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 14.04.2025 N 211н.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу (дистанцию) через контрольные пункты (далее – КП), расположенные на местности. Результаты определяются по времени прохождения трассы (в определенных случаях с учетом штрафного времени), командный зачет подводится по количеству набранных очков.

Способы передвижения в виде спорта «спортивное ориентирование»:

1) Ориентирование бегом – спортивные соревнования с передвижением бегом (кроссовый бег) проводятся в спортивных дисциплинах, с задачами по ориентированию в заданном направлении и ориентированию по выбору. Спортивные соревнования проводятся с использованием специальной спортивной карты, на которую на которую детально нанесены объекты местности с учетом скорости передвижения и видимости.

Спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «кросс» – называть далее по тексту кроссовые спортивные дисциплины.

2) Ориентирование на лыжах – спортивные соревнования с передвижением на лыжах (лыжная гонка) проводятся в условиях устойчивого снежного покрова в спортивных дисциплинах, с задачами по ориентированию в заданном направлении, ориентированию на маркированной трассе и комбинации ориентирования в заданном направлении и на маркированной трассе. Спортивные соревнования проводятся с использованием специальной спортивной карты, на которую нанесены лыжни, а также показаны виды лыжней в отношении скорости передвижения на лыжах.

Спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова «лыжная гонка» – называть далее по тексту лыжные спортивные дисциплины.

3) Ориентирование на велосипедах – спортивные соревнования с передвижением на велосипеде (велокросс) проводятся в спортивных дисциплинах с задачами по ориентированию в заданном направлении. Спортивные соревнования проводятся с использованием специальной спортивной карты, на которую на которую, с учетом скорости передвижения велосипедиста, детально нанесена дорожная сеть.

Спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово велокросс– называть далее по тексту велокроссовые спортивные дисциплины.

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, выявление сильнейших спортсменов для формирования списка кандидатов в спортивные сборные команды; повышение спортивного мастерства обучающихся спортивному ориентированию.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Дополнительная образовательная Программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование», (далее – Программа) предназначена для тренеров-преподавателей, инструкторов-методистов, руководителей и является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий.

Программа регламентируется в соответствии с положением ФССП по виду спорта «спортивное ориентирование», а также с Приказом № 634 продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах, начиная с этапа начальной подготовки и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства.

В таблице 1 представлены сроки реализации этапов спортивной подготовки, минимальный возраст зачисления в учебно-тренировочные группы, а также минимальная и максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп.

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	8	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация, реализующая ДОПСП:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:
  - на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по соответствующему виду спорта;
  - на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП по соответствующему виду спорта.

1. 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 05 ноября 2025 г № 903).

Таблица 2

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	936-1248	1248-1664

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

- на этапе начальной подготовки (далее – НП) – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (далее – УТЭ) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ) – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ) – 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.

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

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые в свою очередь проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ) представлены в приложении № 3 к ФССП по виду спорта «спортивное ориентирование».

УТМ организуются для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям.

Место проведения УТМ зависит от целей и задач этапа спортивной подготовки и определяется Организацией самостоятельно.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенство-вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным	-	-	21	21

	спортивным соревнованиям				
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2.Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раза в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Спортивные соревнования.

Организация направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на официальные спортивные соревнования на основании утвержденного Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности представлен в таблице 4

(Приложение № 4 к ФССП по виду спорта «спортивное ориентирование»)

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	2	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	1	2	2	4	4

Примечание: в таблице 4 указано минимальное количество спортивных соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки для спортивных дисциплин вида спорта «спортивное ориентирование».

Организация с Учредителем определяют годовой объем соревновательной деятельности и УТМ соответственно, но не ниже установленного ФССП по виду спорта «спортивное ориентирование».

Спортивные соревнования подразделяются на контрольные, отборочные и основные:

- Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.
- Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.
- Основные соревнования проводятся с целью достижения победы или завоевания возможно более высокого места.

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:

- 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.
- Самоподготовка: является одной из важнейших моментов в учебно-воспитательном процессе. Подразумевает самостоятельные занятия по заданию тренера-преподавателя.
- 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.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивное ориентирование» (далее – учебный план) определяет общий объем программы для каждого этапа спортивной подготовки, распределенный по видам спортивной подготовки и видам деятельности. Организация самостоятельно распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения в соответствии с приложением № 5 ФССП по виду спорта «спортивное ориентирование».

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели, рекомендуемый образец представлен.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации.

Учебный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, установленной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируются Организацией самостоятельно в содержательной части.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей ДОПСП, должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебным планом Организации.

2.5 Календарный план воспитательной работы

Личностное развитие обучающихся – одна из основных задач Организации. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер- преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на всех спортивно-массовых мероприятиях. Решение воспитательных задач с обучающимися различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера, а также умения вести соревновательную борьбу.

Рекомендуемый образец Календарного плана воспитательной работы представлен в приложении № 1 к Программе по виду спорта «спортивное ориентирование» и носит ориентировочный, иллюстративный характер.

Организация может дополнить и адаптировать календарный план в соответствии с фактической работой, проводимой в Организации.

2.6 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (далее – План антидопинговых мероприятий), составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

Целью проведения антидопинговой работы является формирование установки у обучающихся о недопустимости допинга как явления. Антидопинговую работу необходимо осуществлять планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от возраста и особенностей контингента обучающихся.

В План антидопинговых мероприятий 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, проводимых с обучающимися.

В План антидопинговых мероприятий включены беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, а также 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.

План антидопинговых мероприятий (представлен в приложении № 2 к Программе по виду спорта «спортивное ориентирование») является примерным, рекомендательным.

Организация самостоятельно разрабатывает План антидопинговых мероприятий, используя в том числе, следующие документы:

- статью 26 закон № 329;
- Приказ № 464;
- Приказ № 878;
- сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»:
- https://rusada.ru

2.7 План инструкторской и судейской практики

Планирование по инструкторской и судейской практике ведется тренером- преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового учебно-тренировочный плана и плана спортивных мероприятий. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика. В основе учебно-тренировочных занятий лежит применение инструкторской практики при обучении элементов по видам спортивной подготовки. Поочередно, выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык, что благоприятно сказывается на их спортивных результатах. При выполнении роли

инструктора в основной части учебно-тренировочного занятия, обучающемуся важно правильно показать технические элементы, уметь находить и исправлять ошибки. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимые знания и умения по изученному двигательному действию.

На этапе НП необходимо развивать коммуникативные и гностические умения для изучения понятия, терминологии вида спорта «спортивное ориентирование», а также применять их при проведении одной из частей учебно-тренировочного занятия (вводной части).

Судейская практика. Для участия в судейской практике обучающим необходимо иметь теоретические знания по правилам вида спорта «спортивное ориентирование» (далее – Правила), знать общие положения Правил. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению Правил по спортивному ориентированию. В процессе учебно-тренировочных занятий, обучающиеся получают теоретические знания, но закрепления этих знаний формируется в практической деятельности. Обучающиеся приобретают умения по ведению протокола соревновательной деятельности. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки, тренер-преподаватель включает в свое планирование участие спортсменов в судейской практике и ставит перед ними непосредственные задачи. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку участвующим в судействе спортивных соревнований, при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии) может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей.

Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 3 к Программе по виду спорта «спортивное ориентирование».

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

Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по ДОПСП устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом Минздрава РФ от 14.04.2025 № 211н.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

По результатам медицинского обследования оформляется медицинское заключение с указанием группы здоровья, о допуске к прохождению спортивной подготовки либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

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».

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

На этап высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной 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, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

3.2 Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией 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 обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольных-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимися требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

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

Требования к нормативам по общей физической подготовке (далее – ОФП) и специальной физической подготовке (далее – СФП), а также уровень спортивной квалификации обучающихся установлены в Приложениях №№ 6-9 к ФССП по виду спорта «спортивное ориентирование».

Таблица 5

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

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

Таблица 6

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины/	девушки/ юниорки/ женщины/
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2	Бег на 1000 м	мин., с	не более	
			5,41	6,12
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5	Челночный бег 3Х10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
2.Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»				

2.1	Бег на 3000 м с высокого старта	мин., с	не более	
			16,35	19,30
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Таблица 7

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины/	девушки/ юниоры/ женщины/
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2	Бег на 2000 м	мин., с	не более	
			8,00	9,55
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5	Челночный бег 3Х10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»				
2.1	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин., с	не более	
			14.10	16.40
3.Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Таблица 8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 100м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2	Бег на 2000м	мин., с	не более	
			-	9.45
1.3	Бег на 3000м	мин., с	не более	
			12.20	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			51	45
2.Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»				
2.1	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин., с	не более	
			-	16.10
2.2	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин., с	22.00	-
3.Уровень спортивной квалификации				
Спортивное звание «Мастер спорта России»				

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 спорту 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 инструментарии тренировочного процесса;
IV. Система контроля и зачетные требования;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Учреждения):
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 инструментарии 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.
VI. План воспитательной работы.
VII. План антидопинговых мероприятий.

Эффективность учебно-тренировочного процесса зависит от рациональной организации учебно-тренировочных занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей обучающихся.

При планировании учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в спортивном ориентировании важно учитывать влияние физических качеств на результативность по данному виду спорта.

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением спортсмена-ориентировщика.

В соответствии с закономерностями развития спортивной формы обучающихся, годичный цикл учебно-тренировочных занятий подразделяется на три периода:

- подготовительный (период развития спортивной формы),
- соревновательный (период поддержания спортивной формы на оптимальном уровне и реализации ее в спортивных достижениях),
- переходный (период относительной стабилизации спортивной формы).

Продолжительность каждого периода годичного цикла учебно-тренировочного занятия зависит от возраста и квалификации обучающихся, а также календаря спортивных и физкультурных мероприятий.

Соотношение видов спортивной подготовки в общем времени, отводимом на спортивную подготовку, зависит от спортивной дисциплины, в которой специализируются конкретные обучающиеся, их специализации, этапа спортивной подготовки, особенностей определенного учебно-тренировочного цикла (макроцикла, мезоцикла, микроцикла), решаемых в определенном учебно-тренировочном занятии задач, индивидуальных особенностей обучающихся.

В большинстве циклических видов спорта, в том числе и в спортивном ориентировании, учебно-тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три вида:

- выполняемые в аэробном режиме,
- выполняемые в смешанном (аэробно-анаэробном) режимах,
- выполняемые в анаэробном режиме.

Учебно-тренировочные нагрузки имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности, которые зависят от длины дистанции и скорости ее преодоления.

Классификация интенсивности учебно-тренировочных нагрузок показана в таблице.

Таблица 9

Классификация интенсивности учебно-тренировочных нагрузок

Зона энергообразования	Интенсивность нагрузки	ЧСС уд/мин	Длительность работы
I. Аэробная (общая) выносливость	низкая	До 130	Несколько часов
II. Пороговая	средняя	131-168	1-2 часа
III. Аэробно-анаэробная	высокая	168-185	До 10 мин
IV. Анаэробная-гликолитическая (скоростная выносливость)	субмаксимальная	185-200	От 15 до 3 мин
V. Анаэробная-алактатная (скоростно-силовые качества)	максимальная	максимальная	До 10 сек

Аэробная выносливость (общая выносливость)

При аэробной нагрузке организм использует поступающий при дыхании кислород для окисления внутренних источников энергии – жиров и углеводов.

Аэробная выносливость – способность максимально долго выполнять упражнения или преодолевать соревновательную дистанцию в целевом темпе (например, при скорости бега у начинающих спортсменов в пределах 10 км/час). Проявление общей выносливости во многом зависит от техники бега и способности спортсмена «терпеть», то есть проявлять волевые усилия при появлении утомления.

Аэробная выносливость в основном развивается за счет непрерывных продолжительных нагрузок и интервальных тренировок.

Анаэробная выносливость

Во время анаэробной работы с максимальным усилием организм не может полноценно использовать поступающий с дыханием кислород, поэтому начинает интенсивнее работать в бескислородном режиме, при котором в мышцах начинает накапливаться молочная кислота.

Накопление молочной кислоты при продолжительной интенсивной нагрузке приводит к постепенному утомлению мышц и в конечном счете к мышечному отказу – невозможности продолжать движение.

Основной задачей при развитии анаэробной выносливости является достижение необходимых физиологических адаптаций (например, повышение анаэробного порога – частоты ЧСС, при которой начинает накапливаться молочная кислота), которые позволят отодвинуть момент отказа как можно дальше.

Для развития анаэробной выносливости используются учебно-тренировочные занятия, включающие повторения высокоинтенсивной работы с небольшими периодами восстановления.

Скоростная выносливость

Скоростная выносливость необходима спортсмену для достижения координации мышечных сокращений, то есть он должен быть в состоянии выполнять продолжительную работу без потери скорости и нарушений техники.

Для развития скоростной выносливости обычно используются учебно-тренировочные занятия с малым количеством повторений на отрезках длиной от 60% до 120% от соревновательной и интенсивностью более 85% от целевой. Интервалы отдыха при этом подбираются таким образом, чтобы спортсмен мог нормально восстановиться перед следующим повторением.

Силовая выносливость

Силовая выносливость отражает способность спортсмена поддерживать сократительную силу мышц в процессе продолжительной работы высокой интенсивности.

Силовая выносливость необходима всем спортсменам: атлетам в игровых видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол), циклических (бегунам, велосипедистам, пловцам, лыжникам), силовых, боевых искусствах.

Для развития силовой выносливости используются упражнения с отягощениями, круговые тренировки, бег или езда на велосипеде в гору.

АнП - анаэробный порог (граница между аэробной и смешанной зонами нагрузки. При этом ЧСС находится в пределах 174+6 уд/мин).

КС - критическая скорость (граница между смешанной и анаэробной зонами нагрузки), при которой организм спортсмена выходит на уровень максимального потребления кислорода, что соответствует ЧСС=185+10 уд/мин.

АнП отражает качественные метаболические изменения в организме, и является переходным режимом энергообеспечения – от преимущественно аэробного к преимущественно анаэробному.

Примерный программный материал для учебно-тренировочных занятий НП

Основные требования и преимущественная направленность учебно-тренировочных занятий на указанном этапе спортивной подготовки направлена 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;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;
- укрепление здоровья.

Учебно-тренировочная план для НП включает в себя сочетание как теоретической, так и практической составляющих подготовки спортсменов-ориентировщиков.

Практическая подготовка

ОФП

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

Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, велоспортом, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направлении и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, вращения руками, махи руками, рывки руками.

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

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы.

Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

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

СФП

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

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

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

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

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

Технико-тактическая подготовка

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

Овладение техникой передвижения лыжными ходами. Обучение технике езды со спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках, на подъемах, поворотах на месте и в движении, преодоление различных естественных и искусственных препятствий на площадке и на местности.

Совершенствование техники посадки и педалирования на велосипеде. Овладение техникой езды на прямой, на подъемах, спусках, поворотах Фигурное катание на велосипеде с постоянным усложнением условий, преодоление различных естественных и искусственных препятствий на площадке и на местности.

Условные знаки спортивных карт, легенды контрольных пунктов. Специфика и особенности знаков для разных видов спортивного ориентирования. Планирование путей прохождения дистанции. Выбор пути движения между КП.

Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции спортивных соревнований. Особенности техники и тактики в различных видах спортивных соревнований по спортивному ориентированию.

Обязательной составляющей в подготовке на этапе НП является прохождение медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере, а также начало участия в спортивных соревнования по спортивному ориентированию.

Примерный программный материал для учебно-тренировочных занятий УТ

Учебно-тренировочный план УТЭ целесообразно разделить на два этапа:

УТ до 3-х лет;

УТ свыше 3-х лет.

Целесообразность подобного подхода обусловлена в том числе требованиями ФССП по виду спорта «спортивное ориентирование», а также особенностями в спортивной подготовке юных спортсменов-ориентировщиков.

УТЭ до 3-х лет

Эффективная система спортивной подготовки на УТЭ до 3-х лет во многом определяет успех многолетней спортивной подготовки.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного занятия на данном этапе:

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

формирование разносторонней ОФП и СФП, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивное ориентирование»;

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

укрепление здоровья.

На УТ до 3-х лет преимуществ отдаётся всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы учебно-тренировочного занятия, направленные на развитие специальной выносливости спортсмена-ориентировщика.

Эффективность спортивной подготовки в спортивном ориентировании на УТ до 3-х лет обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и методикой физической подготовки обучающихся. Технические навыки формируются на фоне поступательного развития физических качеств. На учебно- тренировочных занятиях с обучающимися основы спортивной техники изучаются, как правило, в облегченных условиях.

Преобладающей тенденцией динамики физических нагрузок на УТ до 3-х лет должно быть увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок без форсирования интенсивности учебно-тренировочного занятия.

Для достижения высоких спортивных результатов в спортивном ориентировании одно из ведущих значений имеет психологическая устойчивость. Психологическая устойчивость – одно из наиболее важных свойств личности спортсмена-ориентировщика, так как именно психическое состояние обучающихся в условиях нарастающего физического утомления служит причиной больших и малых ошибок в соревнованиях по спортивному ориентированию, влияющих на результат.

Поэтому в учебно-тренировочный процесс на УТ до 3-х лет необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления,

а специализированные технико-тактические задания со спортивными картами выполнять во время проведения беговых нагрузок.

Практическая подготовка

Учитывая особенности подготовки спортсменов-ориентировщиков, начиная с УТЭ и последующих этапов спортивной подготовки, практическую составляющую подготовки в части ОФП и СФП целесообразно изложить в виде таблиц с примерными планами построения учебно-тренировочных нагрузок спортсменов- ориентировщиков по периодам подготовки в течении спортивного (календарного) года.

Количество учебно-тренировочных дней и учебно-тренировочных занятий в каждом учебно-тренировочном периоде спортивной подготовки для построения планов учебно-тренировочных нагрузок Организация определяет самостоятельно.

В таблицах представлены примерные планы построения учебно- тренировочных нагрузок спортсменов-ориентировщиков групп УТ.

Таблица 10

Примерный программный материал для учебно-тренировочных занятий УТ1-3 по кроссовым спортивным дисциплинам

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Подготовительный						Соревновательный период						Всего за год
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Учебно-тренировочных дней	Определяется Организацией самостоятельно												
Учебно-тренировочные занятия	Определяется Организацией самостоятельно												
Бег, км I зона	26	30	53	38	62	84	52	52	56	78	72	47	650
II зона	32	40	92	22	62	104	108	96	70	102	94	40	862
III зона	10	12	26	12	24	44	40	36	24	38	34	16	316
IV зона	-	5	5	4	6	10	16	14	8	10	8	6	92
СБУ, км	2	3	4	4	6	8	4	2	2	2	2	1	40
Всего	70	90	180	80	160	250	220	200	160	230	210	110	1960
Лыжи, км I зона	-	19	11	5	5	-	-	-	-	-	-	-	40
II зона	-	20	20	6	6	-	-	-	-	-	-	-	52
III зона	-	6	12	12	12	-	-	-	-	-	-	-	42
IV зона	-	-	2	2	2	-	-	-	-	-	-	-	6
Всего	-	45	45	25	25	-	-	-	-	-	-	-	140
Общий объем, км	70	135	225	105	185	250	220	200	160	230	210	110	2100

Таблица 11

Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок на УТ 4-5 годов обучения по кроссовым спортивным дисциплинам

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Подготовительный						Соревновательный период						Всего за год
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Учебно-тренировочных дней	Определяется Организацией самостоятельно												
Учебно-тренировочные занятия	Определяется Организацией самостоятельно												
Бег. км I зона	56	59	74	65	85	99	70	73	79	96	104	72	932
II зона	62	70	124	58	94	132	138	126	102	132	124	76	1238
III зона	16	22	40	22	38	62	56	48	36	54	48	28	470
IV зона	2	8	10	8	10	14	20	18	14	16	12	8	140
СБУ. км	4	6	7	7	8	8	6	5	4	2	2	1	60
Всего	140	165	255	160	235	315	290	270	235	300	290	185	2840
Лыжи, км I зона	-	28	18	10	10	-	-	-	-	-	-	-	66
II зона	-	34	34	26	26	-	-	-	-	-	-	-	120
III зона	-	11	19	15	15	-	-	-	-	-	-	-	60
IV зона	-	2	4	4	4	-	-	-	-	-	-	-	14
Всего	-	75	75	55	55	-	-	-	-	-	-	-	260
Общий объем, км	140	240	330	215	290	315	290	270	235	300	290	185	3100

Технико-тактическая подготовка

Основной задачей технико-тактической подготовки на УТ до 3-х лет является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений, а также углубленное изучение действий в основных тактических ситуациях.

С этой целью применяется широкий круг средств и методов, направленных на приобретение опыта и проверки технико-тактических навыков в различных условиях соревновательной деятельности. Это углубленное изучение основ топографии. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности.

Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП. Выбор пути движения между КП в зависимости от характера растительности, рельефа местности, естественных и искусственных препятствий. Анализ путей движения.

Техническая разминка. Выбор «нитки» продвижения. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей.

Развитие памяти, пространственного мышления, освоение навыков визуализации местности. Расширение географии, продолжительности и количества учебно-тренировочных мероприятий, направленных на развитие навыков спортивного ориентирования.

УТЭ свыше 3-х лет

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного занятия в данный период:

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

УТ свыше 3-х лет в спортивном ориентировании приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую

работоспособность обучающихся. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает и учебно-тренировочный процесс приобретает ярко выраженную спортивную специализацию.

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

На данном этапе спортивной подготовки важное значение имеет рациональное планирование учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле. Распределение нагрузки имеет волнообразный характер. Основополагающим является положение о том, что нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям юных спортсменов-ориентировщиков и ориентированы на уровень, характерный данного этапа подготовки.

Практическая подготовка

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

На УТ свыше 3-х лет в спортивном ориентировании для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, со штангой, спринтерский бег во всех разновидностях. Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений.

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

Основными средствами воспитания общей и специальной выносливости у юных спортсменов-ориентировщиков является кроссовый бег, спортивные игры. Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависят от возраста, степени подготовленности обучающихся и задач, стоящих перед ним на данном этапе.

Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный, а также продолжительный бег с интенсивностью на уровне индивидуального (аэробный порог АнП не более 15% от общего объема) и соревновательный метод.

Примерный программный материал для учебно-тренировочных занятий ССМ

На данном этапе спортивной подготовки ключевыми задачами и преимущественной направленностью учебно-тренировочных занятий выступают:

повышение уровня ОФП и СФП, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

На ССМ рекомендуются двухразовые занятия в день, выделяя обязательно главную тренировку.

Главным направлением ССМ является подготовка и успешное участие в спортивных соревнованиях. Необходимо сосредотачиваться на главных стартах сезона. Остальные спортивные соревнования подбираются так, чтобы они способствовали успеху в главных стартах.

Учебно-тренировочный процесс ССМ по сравнению с предыдущим этапом спортивной подготовки все более индивидуализируется. Необходимость индивидуального подхода при реализации Программы на ССМ обусловлена состоянием здоровья, уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования на нагрузку обучающихся.

Практическая подготовка

Годовой цикл квалифицированных ориентировщиков состоит из 280-320 учебно-тренировочных дней, зачастую при ежедневных двухразовых учебно- тренировочных занятиях.

Особое внимание нужно обратить на разнообразие условий учебно- тренировочных занятий, так как однообразие учебно-тренировочной нагрузки и мест занятий приводит к более быстрому утомлению обучающихся. Поэтому предпочтительно разнообразное построение нагрузки, включение в учебно- тренировочные занятия, занятия в спортивном зале, на стадионе, на различной местности.

Принимая во внимание нежелательную адаптацию организма спортсмена к повторяющимся одинаковым учебно-тренировочным занятиям, объем нагрузки в недельных циклах следует распределять вариативно, планируя ударные нагрузки и резко сниженные. В ударных микроциклах учебно-тренировочные нагрузки большого объема сочетаются с высокой интенсивностью, а изменение самой нагрузки должно варьироваться в пределах 3-5 раз в течение недельного цикла подготовки. Особенно важно рационально спланировать нагрузки по неделям в предсоревновательном месячном цикле.

В основе подготовки ориентировщиков на ССМ должны лежать спортивные соревнования, модели соревновательной деятельности и учебно-тренировочные занятия в соревновательных режимах.

Далее в таблице представлены примерные планы построения учебно- тренировочных нагрузок спортсменов-ориентировщиков на ССМ.

Таблица 12

Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок ССМ

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

Технико-тактическая подготовка

На ССМ целью технико-тактической подготовки является отработка технических приемов спортивного ориентирования на соревновательной и выше соревновательной скоростях.

Эта стадия технико-тактического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки спортсмена-ориентировщика, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Основные задачи технико-тактической подготовки на ССМ:

- системное восприятие карты и местности, действия обучающихся в экстремальных условиях при дефиците времени и информации;
- совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- обеспечение согласованности двигательной и вегетативных функций и максимальная реализация функционального потенциала обучающихся;
- развитие интуиции, состояния идеального исполнения.

На ССМ спортивное совершенствование технико-тактического мастерства проводится в ходе выполнения основной учебно-тренировочной нагрузки.

Для учебно-тренировочного занятия необходимо создавать условия, когда совершенствование технико-тактических навыков проходит при нехватке информации:

- дистанции по памяти,
- использование рельефных карт,
- карт только с дорожной сетью,
- карт, на которых отсутствуют отдельные участки местности и т.п.

Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

На ССМ обучающийся, овладевший высоким уровнем технико-тактического мастерства, способен «заглядывать в будущее» – строить вероятный прогноз и учатся использовать его для организации действий.

У квалифицированных спортсменов отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий – чувство развиваемых усилий, чувство снега у ориентировщиков-лыжников, предельная концентрация внимания, эффект панорамного видения, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.п. Все это способствует достижению высокого спортивного результата.

Рекомендуется продолжение занятий по созданию и корректировке спортивных карт.

Примерный программный материал для учебно-тренировочных занятий ВСМ

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного занятия:

- повышение уровня ОФП и СФП, 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.

На ВСМ рекомендуются 2-3 разовые занятия в день, выделяя обязательно главную тренировку.

Главным направлением ВСМ является подготовка и успешное участие в спортивных соревнованиях для того, чтобы показать максимальный результат во всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

Необходимо сосредотачиваться на главных стартах сезона. Остальные спортивные соревнования подбираются так, чтобы они способствовали успеху в главных стартах.

Учебно-тренировочный процесс на ВСМ по сравнению с предыдущим этапом спортивной подготовки все более индивидуализируется. Необходимость индивидуальной подготовки обусловлена

состоянием здоровья, уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования на нагрузку.

Практическая подготовка

Годовой цикл квалифицированных ориентировщиков состоит из 300-320 учебно-тренировочных дней, зачастую при ежедневных 2-3 разовых учебно- тренировочных занятиях.

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

Принимая во внимание нежелательную адаптацию организма спортсмена к повторяющимся одинаковым учебно-тренировочным занятиям, объем нагрузки в недельных циклах следует распределять вариативно, планируя ударные нагрузки и резко сниженные. В ударных микроциклах учебно-тренировочные нагрузки большого объема сочетаются с высокой интенсивностью, а изменение самой нагрузки должно варьироваться в пределах 4-6 раз в течение недельного цикла подготовки. Особенно важно рационально спланировать нагрузки по неделям в предсоревновательном месячном цикле.

В основе подготовки ориентировщиков на ВСМ должны лежать спортивные соревнования, модели соревновательной деятельности и учебно-тренировочные занятия в соревновательных режимах.

В таблице представлены примерные планы построения учебно- тренировочных нагрузок спортсменов-ориентировщиков на ВСМ, специализирующихся во всех видах спортивного ориентирования.

Таблица 13

Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок на ВСМ по кроссовым спортивным дисциплинам

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Подготовительный						Соревновательный период						Всего за год
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Учебно-тренировочных дней	Определяется Организацией самостоятельно												
Учебно-тренировочные занятия	Определяется Организацией самостоятельно												
Бег. км I зона	70	100	170	80	140	200	190	180	130	200	180	80	1720
II зона	80	150	220	108	180	264	246	240	182	260	240	110	2280
III зона	36	60	94	44	76	112	104	100	76	106	100	50	958
IV зона	-	24	36	18	30	44	40	38	30	42	38	18	358
СБУ. км	4	6	10	10	14	20	10	2	2	2	2	2	84
Всего	190	340	530	260	440	640	590	560	420	610	560	260	5400
Лыжи, км I зона	-	50	40	20	20	-	-	-	-	-	-	-	130
II зона	-	50	74	10	26	-	-	-	-	-	-	-	160
III зона	-	10	30	26	28	-	-	-	-	-	-	-	94
IV зона	-	-	6	4	6	-	-	-	-	-	-	-	16
Всего	-	110	150	60	80	-	-	-	-	-	-	-	400
Общий объем, км	190	450	680	320	520	640	590	560	420	610	560	260	5800

Технико-тактическая подготовка

На ВСМ целью технико-тактической подготовки является отработка технических приемов спортивного ориентирования на соревновательной и выше соревновательной скоростях.

Эта стадия технико-тактического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки спортсмена-ориентировщика, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Основные задачи технико-тактической подготовки на ВСМ:

- восприятие карты и местности в целом, действия обучающихся в экстремальных условиях при дефиците времени и информации;
- обеспечение согласованности двигательной и вегетативных функций и максимальная реализация функционального потенциала обучающихся;
- развитие интуиции, состояния идеального исполнения.

На ВСМ совершенствование технико-тактического мастерства проводится в ходе выполнения основной учебно-тренировочной нагрузки. Целесообразно участие спортсменов в спортивных соревнованиях в смежных и близких видах спорта как элемента подготовки и совершенствования технических навыков.

Для учебно-тренировочного занятия необходимо создать условия, когда совершенствование технико-тактических навыков проходит при нехватке информации. Используемые подходы и методы по своей природе тождественны используемым на ССМ.

На ВСМ необходима организация учебно-тренировочных мероприятий, направленных на расширение «багажа» спортсмена в части видов и особенностей местности. Используются специализированные подготовительные мероприятия, заточенные на конкретные спортивные соревнования, на совершенствование конкретных технико-тактических приемов (спринтерское, лесное ориентирование, вкатывание и т.п.).

В качестве одного из ключевых методов, направленного на рост технико- тактического мастерства, целесообразно использовать инструменты сравнительного метода, обмена мнений и другие способы, направленные на выявление и использование в практике спортсмена-ориентировщика лучших образцов в виде спорта.

На ВСМ возможна организация деятельности спортсмена по подготовке спортивных карт, полноценно используемых для учебно-тренировочных занятий, а также спортивных соревнований.

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке. Рекомендуемый образец представлен в приложении № 4 к Программе по виду спорта «спортивное ориентирование».

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы спортивной подготовки и осуществляется как в ходе учебно-тренировочного процесса, так и отдельно от практической работы и может проводиться в виде специально организованных лекций, бесед.

Содержание теоретической подготовки значительно меняется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

Необходимо предусмотреть изучение следующих тем и вопросов:

- отечественная система физического воспитания,
- патриотическое воспитание спортсменов,
- воспитание морально-волевых качеств,
- методика обучения и учебно-тренировочного занятия,
- техника и тактика избранного вида спорта,
- гигиена занятий физическими упражнениями,
- врачебный контроль и самоконтроль при занятиях,
- режим спортсмена (режим дня, гигиена питания и сна, закаливание),
- самомассажи, массаж,
- предупреждение травматизма.

Особое значение придается изучению теории избранного вида спорта (спортивной дисциплины). Необходимо, чтобы обучающиеся хорошо знали правила вида спорта, умели вести дневник самоконтроля.

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:

- 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):

- 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:

- 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:

- 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

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» основаны на особенностях вида спорта «спортивное ориентирование» и его спортивных дисциплин. Реализация ДОПСП проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивное ориентирование», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивное ориентирование» учитываются Организациями при формировании ДОПСП, 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 ССМ и ВСМ не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивное ориентирование» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивное ориентирование» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

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

Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и военнослужащему. При занятиях спортивным ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция.

VII. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПСП

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 Приказ Минздрава РФ от 14.04.2025 № 211н;
обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 10 к ФССП);
обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 11 к ФССП);
обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

7.2 Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным Приказом № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации
от 15.08.2011 № 916н (далее – ЕКСД).

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях УТЭ, ССМ и ВСМ кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивное ориентирование», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в Организациях, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

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 обучающимся 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, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н,

профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н , 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.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Тренер-преподаватель проходит аттестацию на присвоение квалификационной категории и программу повышения квалификации не реже одного раза в пять лет.

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

VIII. Информационно-методические условия реализации программы

Рекомендуемая для использования литература:

1. Абаев, В.А. Применение системного подхода в спортивном ориентировании: учебное пособие / В.А. Абаев, С.А. Казанцев, В.К. Шеманаев. –СПб.: РГПУ имени А.И. Герцена, 2013. – 118 с.
2. Антонов, С.П. Организационно-методические основы подготовки юных ориентировщиков в системе дополнительного образования детей / С.П. Антонов, А.В. Шигаев // SCIENCE TIME. – 2016. – №9(33). – С. 35-38.
3. Беликова, И.В. Физическая культура. Спортивное ориентирование. Тактика ориентирования: методические указания к практическим занятиям / И.В.Беликова. – Воронеж: ВГЛТА, 2014. – 44 с.
4. Близневская, В.С. Лыжное ориентирование: теория и технология специальной подготовки квалифицированных спортсменов. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 268с.
5. Воронов, Ю.С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю.С. Воронов. - Смоленск: СГИФК, 2003. - 198 с.
6. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для студентов высших заведений / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2009. -208 с.
7. Губа, В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
8. Гудилин, П.К. Основы технической и психофизиологической подготовки в спортивном ориентировании: методические рекомендации / П.К. Гудилин, С.А. Казаков, Ю.А. Соловьева. - Витебск: УО ВГТУ, 2007. - 56 с.
9. Ермолина, Н.Л. Психологическая подготовка спортсмена-ориентировщика. Методическое пособие / Н.Л. Ермолина. Сыктывкар: Изд-во АУ РК «Детско- юношеский центр спорта и туризма», 2009.
10. Жоржиу, М. Взгляд победителя. Как выигрывать в ориентировании, читая карту / М. Жоржиу. - М.: Библиотека Спорт-Марафон, 2021. - 160 с.
11. Казанцев, С.А. Психология спортивного ориентирования: монография /С.А. Казанцев. - СПб.: ООО «Репринт», 2007.
12. Казанцев, С.А. Теория и методика спортивного ориентирования: Учебно-методическое пособие / С. А. Казанцев. – СПб. : СПБ ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. – 76 с.
13. Казанцев, С.А. Профессионально-педагогическое совершенствование. теория и практика работы тренера по спортивному ориентированию / С.А. Казанцев.- Санкт-Петербург, 2015. - 179 с.
14. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340с.
15. Мельникова, Л.В. Организационно-педагогические условия развития спортивного ориентирования как вида спорта для всех: монография / Л.В. Мельникова, В.В. Новокрещѐнов, Д.А. Мельников. – Ижевск: Издательство ИжГТУ, 2013. – 192 с.
16. Немытов, Д.Н. Программа подготовки по спортивному ориентированию бегом на спринтерских дистанциях (этап совершенствования спортивного мастерства) / Д.Н. Немытов. - Ульяновск, 2013, 53 с.
17. Никитушкин, В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.:Советский спорт, 2005. – 232 с.
18. Ориентируйтесь правильно! Шведский самоучитель по ориентированию
19. Севастьянов, В.В. Спортивное ориентирование в учебном процессе по физическому воспитанию (начальная подготовка): методическое пособие / В.В.Севастьянов, Н.П. Чеснокова. – Воронеж: ВГАУ, 2013. – 67 с.
20. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика - 2: учебно-методическое пособие / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – М.: Советский спорт, 2021.
21. Спортивное ориентирование: учебное пособие / сост. Н.Н. Ключникова,Н.А.Чернова. – Ульяновск: УлГТУ, 2009. – 102 с.
22. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование.Учебное пособие для вузов / Стеблецов Е.А., Воронов Ю.С., Севастьянов В.В., - М., 2020, 195 с.
23. Стеблецов, Е.А. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное
16. ориентирование: учебное пособие для вузов / Стеблецов Е.А., Воронов Ю.С., Севастьянов В.В. - Москва, 2020. – 195 с.

24. Стеблецов, Е.А. Обучение начальным основам спортивного ориентирования: учебно-методическое пособие / Е.А. Стеблецов, В.В. Севастьянов.– Воронеж: ВГПУ, 2018. – 74 с.
25. Технология спортивной тренировки в спортивном ориентировании, учебное пособие для бакалавров, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» / Казанцев С.А., Никитин А.А., - Санкт-Петербург, 2017, 113 с.
26. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование (лыжные дисциплины)» / В.С. Близневская, А.Ю. Близневский, С.В. Худик, А.А. Худик. – М., 2018, 216 с.
27. Туризм и спортивное ориентирование в общеобразовательной организации: учебно-методическое пособие / Пилюгина Е.И., Ермолина Н.В., Зинчук Н.А., Ярошинская А.П., Янкевич И.Е., Карпенко В.Н., - Астрахань, 2022. 138 с. 28. Чешихина, В.В.
28. Современная система подготовки в спортивном ориентировании: монография / В.В. Чешихина. – М.: Советский спорт, 2006. – 232 с. 29. Ширинян, А.А., Иванов, А.В.
29. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика: учебно-методическое пособие / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2012. – 112 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

30. Официальный сайт федерации спортивного ориентирования России [Электронный ресурс] http://www.rufso.ru/
31. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] http://www.minsport.gov.ru/
32. Официальный сайт международной федерации Ориентирования International Orienteering Federation (IOF) [Электронный ресурс] https://orienteering.sport/
33. Научный журнал по ориентированию Scientific Journal of Orienteering
34. Крупнейший новостной сайт о спортивной ориентировании internationalorienteering news [Электронный ресурс] http://news.worldofo.com/

Приложение № 1
к Программе по виду спорта
«спортивное ориентирование»

Календарный план воспитательной работы (рекомендуемый образец)

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований, и на иных должностях; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание	В течение года

		положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов, хронометража); - подготовка и проведение мероприятий по формированию здорового образа жизни средствами спортивного ориентирования.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после учебно- тренировочных занятий, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития спортивного ориентирования в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Организацией.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Организацией.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:	В течение года

	спортивных результатов)	- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	

Приложение № 2
к Программе по виду спорта
«спортивное ориентирование»

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
(рекомендуемый образец)

Этап спортивной подготовки	**Содержание мероприятия и его форма**	**Сроки проведения**
НП	Проведение антидопингового тестирования (онлайн-обучение на сайте РУСАДА) (выборочно для спортсменов, имеющих возможность принимать участие во всероссийских спортивных соревнованиях);	1 квартал года
	Организация и проведение лекций и семинаров по актуальным вопросам антидопинга	Меж соревновательный период
	Проведение родительских собраний	В течение года
	Проведение просветительской работы по вопросам антидопинга для родителей спортсменов	В течение года
УТ	Проведение антидопингового тестирования (онлайн-обучение на сайте РУСАДА)	1 квартал года
	Организация и проведение лекций и семинаров по актуальным вопросам антидопинга	Меж соревновательный период
	Проведение родительских собраний	В течение года
	Проведение просветительской работы по вопросам антидопинга для родителей спортсменов	В течение года
ССМ, ВСМ	Проведение антидопингового тестирования (онлайн-обучение на сайте РУСАДА)	1 квартал года
	Организация и проведение лекций и семинаров по актуальным вопросам антидопинга	Меж соревновательный период

Приложение № 3
к Программе по виду спорта
«спортивное ориентирование»

План инструкторской и судейской практики (рекомендуемый образец)

Этап спортивной подготовки	Направление работы	Мероприятия
НП	1. Инструкторская практика	Изучение понятия, терминологии вида спорта «спортивное ориентирование», а также проведение одной из частей учебно-тренировочного занятия (вводной части)
	2. Судейская практика	Иметь теоретические знания по правилам вида спорта «спортивное ориентирование», знать общие положения Правил вида спорта. Рекомендуется привлечение обучающихся для ведения протокола соревновательной деятельности.
УТЭ	1. Инструкторская практика	Проведение разминки учебно-тренировочного занятия, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку
	2. Судейская практика	Знание Правил вида спорта. Рекомендуется привлечение обучающихся для участия в спортивных соревнованиях в качестве волонтера и помощника спортивного судьи
ССМ, ВСМ	1. Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий, знание терминологии, умение демонстрация технических элементов, упражнений, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия, упражнений
	2. Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил

		вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта

Приложение № 4
к Программе по виду спорта
«спортивное ориентирование»

Учебно-тематический план (рекомендуемый образец)

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
НП	История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы	Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение спортивного ориентирования. Особенности спортивного ориентирования. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые спортивные соревнования юных ориентировщиков. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения учебно- тренировочных занятий и спортивных соревнований.
	Правила поведения и техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	Правила поведения на улице во время движения к месту учебно-тренировочных занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий на местности и спортивных соревнований. Контрольное время на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, чип для отметки. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.
	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

		Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.
	Картография, условные знаки спортивного ориентирования. Спортивная карта.	Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности картографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.). Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.
	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы спортивного ориентирования. Технико-вспомогательные действия. Отметка на КП. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.
	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.	Взаимосвязь техники и тактики в подготовке ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ спортивных соревнований.
	Основные положения правил спортивных соревнований по спортивному ориентированию.	Правила спортивных соревнований. Виды спортивных соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Подготовка к спортивным соревнованиям. Возрастные категории. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.
	Основы гигиены	Гигиена в повседневной жизни, на учебно-тренировочных занятиях и в период учебно-тренировочных мероприятий и спортивных соревнований. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и во время спортивных соревнований.
	Основы туристской подготовки.	Личное и групповое туристское снаряжение. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

	Краеведение.	Значение и место краеведческой подготовки в общей системе спортивной подготовки. История города и области. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и области.
	Предупреждение травматизма	Предупреждение травматизма на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях: соблюдение техники безопасности учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях, наличие спортивной формы и снаряжения, контроль и самоконтроль физических нагрузок.
УТ до 3-х лет	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	Этапы развития спортивного ориентирования в России и в своем регионе. Люди, внесшие значительный вклад в издание карт, проведение спортивных соревнований. Традиции своего коллектива. Итоги выступления российских ориентировщиков на крупнейших международных спортивных соревнованиях. Перспективы развития спортивного ориентирования. Международная федерация спортивного ориентирования.
	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях по спортивному ориентированию. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц и сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи. Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.
	Краткие сведения о физиологических основах учебно-тренировочного занятия.	Мышечная деятельность – основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели. Самоконтроль и его значение в учебно-тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела, жизненная емкость легких (ЖЕЛ) и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля. Предстартовая разминка в спортивных соревнованиях по спортивному ориентированию.
	Планирование учебно-тренировочного занятия.	Планирование учебно-тренировочного процесса в спортивном ориентировании. Перспективное, текущее и оперативное планирование. Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник учебно-тренировочных занятий. Содержание дневника учебно-тренировочных занятий. Запись выполнения учебно-тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл.
	Основы техники и тактики	Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.

	спортивного ориентирования.	Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы спортивного ориентирования. Грубое спортивное ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное спортивное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.
	Правила спортивных соревнований по спортивному ориентированию.	Календарный план спортивных соревнований. Положение о спортивных соревнованиях. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование. Правила спортивных соревнований.
	Общие основы методики обучения и учебно- тренировочного занятия в спортивном ориентировании.	Основные задачи учебно-тренировочного процесса. Обучение и учебно-тренировочное занятие – единый педагогический процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Основные средства и методы физической подготовки спортсменов-ориентировщиков. Общая и специальная физическая подготовка.
УТ свыше 3-х лет	Перспективы подготовки спортсменов-ориентировщиков	Принцип индивидуализации в подготовке юных спортсменов. Построение учебно-тренировочного занятия с учетом возрастных особенностей, способности и уровня подготовленности. Анализ прошедшего учебно-тренировочного этапа подготовки. Пути повышения спортивного мастерства юных спортсменов. Особенности психологической подготовки спортсменов-ориентировщиков на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше 3-х лет.
	Основы техники и тактики спортивного ориентирования. Методы развития у спортсменов-ориентировщиков специализированных восприятий – расстояния, скорости и направления движения.	Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией. Сложные контрольные пункты (длинные перегоны между КП и большое расстояние от привязки до контрольного пункта). Организационно-подготовительные действия и подготовка инвентаря к спортивным соревнованиям. Действия участников после приезда на место спортивных соревнований. Тактические действия после получения карты и до момента старта. Выбор пути движения между КП (выбор генерального направления, конкретизация генерального направления в «нитку» продвижения, возможные изменения генерального направления). Наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП. Сбивающие факторы, воздействующие на ориентировщика во время преодоления им соревновательной дистанции. Раскладка сил на дистанции спортивного

		ориентирования. Взаимодействие с соперником на дистанции. Особенности тактики в эстафетном ориентировании и при групповом старте. Тактика прохождения дистанции в различных видах спортивных соревнований по спортивному ориентированию. Особенности тактики прохождения дистанции в зимних спортивных соревнованиях на маркированной трассе и в заданном направлении. Особенности тактики в спортивном ориентировании на велосипеде (велокроссные спортивные дисциплины).
	Общие основы методики обучения и учебно- тренировочного занятия в спортивном ориентировании.	Основные задачи учебно-тренировочного процесса. Обучение и учебно-тренировочное занятие – единый педагогический процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Основные средства и методы физической подготовки спортсменов-ориентировщиков. Общая и специальная физическая подготовка. Периодизация годичного цикла учебно-тренировочного занятия в спортивном ориентировании. Особенности учебно-тренировочного занятия в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.
	Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма спортсмена.	Значение комплексного педагогического контроля и углубленного медико-биологического обследования в подготовке спортсменов. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма спортсмена. Методика ежедневного самоконтроля. Методика индивидуального ускорения восстановления организма. Факторы, лимитирующие работоспособность спортсмена-ориентировщика. Скорость бега на уровне АнП. Методика определения индивидуальной скорости бега на уровне АнП.
	Правила спортивных соревнований по спортивному ориентированию.	Организация спортивных соревнований. Заявки на участие в спортивных соревнованиях. Протесты. Допуск к спортивным соревнованиям. Представитель команды. Состав судейской коллегии и общие обязанности судей. Требования к планированию дистанций по спортивному ориентированию. Ожидаемое время победителя. Оборудование дистанции. Определение класса дистанции и ранга спортивных соревнований. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.
	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	Личная гигиена обучающихся спортивным ориентированием. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика спортивных соревнований и учебно-тренировочных занятий. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

		Составление медицинской аптечки. Назначение и дозировка, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Приемы транспортировки пострадавшего.
ССМ	Основы совершенствования спортивного мастерства в спортивном ориентировании.	Анализ индивидуальных особенностей специальной физической подготовленности и определение сильных и слабых сторон спортсмена. Соответствие нагрузки соревновательной деятельности. Приемы и методы повышения умственной работоспособности.
	Общие основы методики обучения и учебно-тренировочного занятия спортивного ориентирования.	Основные задачи учебно-тренировочного процесса. Обучение и тренировка – единый педагогический процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Основные средства и методы физической подготовки спортсменов-ориентировщиков. Общая и специальная физическая подготовка. Периодизация годичного цикла учебно-тренировочного занятия в спортивном ориентировании. Особенности учебно-тренировочного занятия в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла. Значение и место спортивных соревнований в учебно-тренировочном процессе.
	Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования.	Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании. Средства и методы психологической подготовки. Формирование спортивной мотивации. Ведущие психические качества спортсменов-ориентировщиков. Психологический стресс, регулирование стресса. Типичные психические качества спортсменов элитного уровня. Психологическая готовность к спортивным соревнованиям. Психологическая подготовка ориентировщика к спортивным соревнованиям. Основные сбивающие факторы на спортивных соревнованиях по спортивному ориентированию. Постановка цели и задач участия в спортивных соревнованиях. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей. Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. Диагностика психических качеств спортсменов-ориентировщиков. Послесоревновательные психические состояния спортсмена.
	Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма спортсмена.	Значение комплексного педагогического контроля и углубленного медико-биологического обследования в подготовке спортсменов. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма спортсмена. Методика ежедневного самоконтроля. Методика индивидуального ускорения

		восстановления организма. Факторы, лимитирующие работоспособность ориентировщика. Скорость бега на уровне АнП. Методика определения индивидуальной скорости бега на уровне АнП.
	Правила спортивных соревнований по спортивному ориентированию.	Организация спортивных соревнований. Заявки на участие в спортивных соревнованиях. Протесты. Допуск к спортивным соревнованиям. Представитель команды. Состав судейской коллегии и общие обязанности судей. Требования к планированию дистанций по спортивному ориентированию. Ожидаемое время победителя. Оборудование дистанции. Определение класса дистанции и ранга спортивных соревнований. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.
	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	Личная гигиена обучающихся ориентированием. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика спортивных соревнований и учебно-тренировочных занятий. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена. Составление медицинской аптечки. Назначение и дозировка, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Приемы транспортировки пострадавшего.
ВСМ	Правила спортивных соревнований по спортивному ориентированию	Требования к планированию дистанций по спортивному ориентированию. Ожидаемое время победителя. Оборудование дистанции. Определение класса дистанции и ранга спортивных соревнований. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.
	Основы методики обучения и учебно-тренировочного занятия спортивного ориентирования.	Обучение и учебно-тренировочное занятие – единый педагогический процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Основные средства и методы физической подготовки спортсменов-ориентировщиков. Общая и специальная физическая подготовка. Периодизация годичного цикла учебно-тренировочного занятия в спортивном ориентировании. Особенности учебно-тренировочного занятия в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла. Значение и место спортивных соревнований в учено-тренировочном процессе.
	Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма спортсмена.	Значение комплексного педагогического контроля и углубленного медико-биологического обследования в подготовке спортсменов. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Понятие о переутомлении и перенапряжении организма спортсмена. Методика

		ежедневного самоконтроля. Методика индивидуального ускорения восстановления организма. Факторы, лимитирующие работоспособность ориентировщика. Скорость бега на уровне АнП. Методика определения индивидуальной скорости бега на уровне АнП.
	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	Личная гигиена обучающихся спортивным ориентированием. Составление медицинской аптечки. Назначение и дозировка, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Приемы транспортировки пострадавшего.
	Совершенствования спортивного мастерства в спортивном ориентировании.	Анализ дистанций, методы анализа техники спортивного ориентирования, время победителя, путь движения между КП победителей и призеров спортивных соревнований, хронометраж учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных ориентировщиков. Индивидуальная оценка технико-тактического мастерства и физической подготовленности спортсменов. Развернутый анализ ошибок. Корректировка учебно-тренировочных программ. Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.
	Психологическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства.	Ведущие психические качества спортсменов-ориентировщиков. Психологический стресс, регулирование стресса. Типичные психические качества спортсменов высокого уровня. Психологическая готовность к спортивным соревнованиям. Психологическая подготовка спортсмена-ориентировщика к спортивным соревнованиям. Основные сбивающие факторы на спортивных соревнованиях по спортивному ориентированию. Постановка цели и задач участия в спортивных соревнованиях. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей. Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. Диагностика психических качеств спортсменов- ориентировщиков. Послесоревновательные психические состояния спортсмена.