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

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО СШ «Экран»

_____ В.В.Савин

Приказ №127 от «23» декабря 2025 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «Спортивное ориентирование»

Программа разработана на основании: базовых требований к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденных распоряжением Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга от 14.11.2024 № 1146 (с изм. от 20.02.2026 № 162-р).

Сроки освоения программы:

Базовый уровень – 1-3 года

Продвинутый уровень – 1-8 лет

Автор – разработчик:

Хафизова И.Ф. инструктор-методист

Санкт-Петербург

Пояснительная записка

Общеразвивающая программа по виду спорта спортивное ориентирование (далее - Программа) разработана на основании следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- распоряжение Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга от 14.11.2024 № 1146-р «Об утверждении базовых требований к дополнительной общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап)» по видам спорта (с изменениями от 29.11.2024г. №1213-р);
- распоряжением Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга от 14.11.2024 № 1147 «Особенности подготовки спортивного резерва в Санкт-Петербурге для сборных команд Санкт-Петербурга».

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники самостоятельно при помощи карты и компаса должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности.

В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, начиная с 7 лет и далее без ограничения возраста; среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, – все это способствует популярности спортивного ориентирования.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу.

Кроме оздоровительной и спортивной направленности, ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и людям в повседневной жизни.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, умение эффективно мыслить в условиях физической нагрузки, быстрота реакции.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность Программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования в области физической культуры и спорта и охватывает значительно больше детей, желающих заниматься спортивным ориентированием.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему подготовки и воспитательной работы.

Цель: овладение навыками спортивного ориентирования с дальнейшим совершенствованием спортивного результата в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивно-оздоровительной подготовки и содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей и взрослых.

Задачи:

- привлечь максимально возможное число детей к систематическим занятиям спортом;
- развить у обучающихся необходимые физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость в соответствии с сенситивными периодами;
- развить специальные двигательные умения и навыки, характерные для вида спорта «спортивное ориентирование»;
- привить устойчивую привычку к активному образу жизни и занятиям спортом;
- воспитать волевые, моральные, этические и эстетические качества у обучающихся.

Адресат программы: предназначена для проведения учебно-тренировочных занятий с обучающимися 8-19 лет.

Сроки реализации программы

При осуществлении физкультурно-спортивной подготовки устанавливаются следующие уровни:
1) базовый уровень: 1-3 года
2) продвинутый уровень: 1-8 лет.

Базовый уровень – уровень ранней спортивной подготовки, целью которого является формирование у обучающихся необходимых двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение спортивной техники избранного вида спорта. Содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепления здоровья, всестороннее воспитание физических качеств.

Продвинутый уровень – уровень спортивной подготовки, целью которого является обеспечение совершенного владения спортивной техникой, участие в спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки

Таблица № 1

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Базовый уровень	1-3	8	12	12-24
Продвинутый уровень	1-8	10	19	6-12

* возраст зачисления должен быть достигнут в текущем году.

Требования к количественному и качественному составу групп на уровнях подготовки.

Количественный состав групп определяется уровнем подготовки:

Базовый уровень до 24 человек;

Продвинутый уровень до 12 человек.

При необходимости учебно-тренировочные занятия могут проводиться одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- нет превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

В расписании учебно-тренировочных занятий допускается объединение между собой следующих групп спортивной подготовки с группами спортивно-оздоровительных этапов:

- начальной подготовки до года и свыше года с группами спортивно-оздоровительного этапа базового уровня;

- тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет и свыше трех лет с группами спортивно-оздоровительного этапа продвинутого уровня.

Режимы учебно-тренировочной работы и учебно-тренировочные нагрузки.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки), рассчитанным по количеству недель (на 52 недели) в год (с 01 января по 31 декабря).

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

- на базовом уровне - двух часов;

- на продвинутом уровне - трех часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят:

- теоретические, технические, тактические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика;

- мероприятия, посвященные различным подготовительным, методическим, диагностическим, воспитательным, организационным вопросам в соответствии с программным материалом учебно-тренировочного занятия.

Инструктажи по технике безопасности с целью профилактики и предотвращения спортивного травматизма не входят в часовой объем учебно-тренировочного занятия.

Ежемесячный план-график проведения учебно-тренировочных занятий по группам спортивно-оздоровительного этапа определяется расписанием учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) и графиком работы для каждого тренера-преподавателя. Расписание учебно-тренировочных занятий и графики работы тренеров-преподавателей составляются с учётом принципа разумности и целесообразности. В расписании перерывы между учебно-тренировочными занятиями разных учебно-тренировочных групп могут не устанавливаться. В периоды школьных каникул, в выходные праздничные дни в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса и отдыха обучающихся время начала учебно-тренировочных занятий может переноситься по усмотрению тренера-преподавателя.

Основными формами осуществления подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях, физкультурных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль.

Индивидуальная форма учебно-тренировочных занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера-преподавателя и под руководством тренера-преподавателя. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех обучающихся учебно-тренировочной группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма учебно-тренировочных занятий предполагает распределение всех обучающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая группа работает по своему плану.

Работа по индивидуальным планам на спортивно-оздоровительном этапе может осуществляться в период проведения учебно-тренировочных мероприятий (учебно-тренировочных сборов) и участия в спортивных соревнованиях.

Недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться в пределах годового учебно-тренировочного плана только в рамках учебно-тренировочных мероприятий (учебно-тренировочных сборов).

Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период (учебно-тренировочные сборы) могут проводиться, в том числе, с привлечением дополнительных мер социальной поддержки в сфере организации отдыха детей и молодежи и их оздоровления.

Для обеспечения эффективности подготовки может быть запланировано участие обучающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях.

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных и физкультурных мероприятий и обратно определяется учреждением по мере необходимости.

Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных и физкультурных мероприятий и обратно определяется учреждением по мере необходимости.

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование

Таблица № 2

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	4,5-6	6-8	10-14	14-18
Количество тренировок в неделю	3-4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	до 312	до 416	до 728	до 936

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на уровнях подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»:

Таблица № 3

N п/п	Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки			
		Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	44 - 48	44 - 48	40 – 44 (40)	27 – 32 (29)
2.	Специальная физическая подготовка (%)	7 - 11	7 - 11	16 – 20 (18)	29 – 34 (30)
3.	Техническая подготовка (%)	14 - 18	13 - 17	10 – 14 (13)	7 – 12 (10)
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	16 - 28	17 - 30	18 – 31 (28)	20 – 33 (29)
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	не менее 1 (1)	не менее 2 (2)

* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку.

Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку, включают:

- наличие медицинского заключения о допуске к занятиям и участию в спортивных соревнованиях. Зачисление в группы проводится на основании заключения о состоянии здоровья от педиатра/терапевта с указанием группы здоровья;
- медицинский контроль за состоянием здоровья обучающихся, который осуществляется 1 раз в год на всех уровнях спортивно-оздоровительного этапа. Дополнительные медицинские осмотры могут проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- возрастные требования предполагают комплектование групп и планирование учебно-тренировочных занятий с учетом гендерных и возрастных особенностей развития;
- психологические требования к обучающимся включают психофизическую подготовку. Она включает комплекс действий и приемов, которые формируют основные психологические качества обучающегося: уверенность в своих действиях, чёткое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы, развитую способность к проявлению волевых качеств, устойчивость к стрессовым ситуациям учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и другие.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой осуществляется на основании распоряжения Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга от 14.11.2024 № 1146 «Базовые требования к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап)».

Требования к обеспечению спортивной экипировкой для прохождения подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»

Таблица № 4

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "кросс"			
1.	Костюм для участия в соревнованиях	штук	из кол-ва человек в сборной команде учреждения
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "лыжная гонка"			
2.	Ботинки лыжные	пар	из кол-ва человек в сборной команде учреждения
3.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	
4.	Чехол для лыж	штук	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "велокросс"			
5.	Велокомбинезон	штук	из кол-ва человек в сборной команде учреждения
6.	Велотуфли	пар	
7.	Велошлем	штук	
8.	Чехол для велосипеда и колес	штук	

* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

Требования к материально-техническое обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»

Таблица № 5

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Конус высотой 15 см	штук	20
2.	Конус высотой 30 см	штук	20
3.	Конус высотой от 50 до 75 см	штук	20
4.	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки	комплект	15
5.	Секундомер электронный	штук	10
6.	Станции для контактной (бесконтактной) электронной отметки	штук	15
7.	Станции программирования системы электронной отметки	штук	2
8.	Стартовые колодки	штук	4
9.	Табло электронное	штук	1
10.	Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки	штук	20

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "лыжная гонка"			
11.	Дрель ручная для роторных щеток	штук	1
12.	Крепления лыжные	пар	10
13.	Лыжероллеры	пар	10
14.	Лыжи гоночные	пар	10
15.	Палки для лыжных гонок	пар	10
16.	Лыжные мази и парафины для подготовки лыж	комплект	4
17.	Маска защитная со стеклом с противогазовым фильтром для защиты органов дыхания и глаз при подготовке лыж фторовыми смазками	штук	1
18.	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки	комплект	15
19.	Планшет для ориентирования	штук	10
20.	Пробка синтетическая	штук	40
21.	Скребок пластиковый для обработки лыж (3 мм)	штук	10
22.	Скребок стальной для обработки лыж	штук	1
23.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс	штук	1
24.	Станок для подготовки лыж	комплект	2
24.	Станции для контактной (бесконтактной) электронной отметки	штук	15
25.	Станции программирования системы электронной отметки	штук	2
26.	Табло электронное	штук	1
27.	Термометр наружный	штук	5
28.	Тренажер лыжника для развития верхнего плечевого пояса	штук	1
29.	Утюг для смазки лыж	штук	1
30.	Щетки для обработки лыж	штук	10
31.	Щетки роторные для подготовки лыж	комплект	1
32.	Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки	штук	20
33.	Эспандер лыжника	штук	14
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "велокросс"			
34.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	1
35.	Велостанок универсальный	штук	2
36.	Велокамера для горного велосипеда	комплект	10
37.	Велопокрышки для различных условий трассы	комплект	10
38.	Велосипед горный гоночный	штук	10
39.	Набор инструментов для ремонта велосипедов	комплект	3
40.	Насос для подкачки покрышек	штук	3
41.	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки	комплект	15
42.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	2
43.	Станции для контактной (бесконтактной) электронной отметки	штук	15
44.	Станции программирования системы электронной отметки	штук	2

45.	Табло электронное	штук	1
46.	Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки	штук	20
47.	Картографический материал	комплект	из кол-ва человек в сборной команде учреждения
48.	Компас для спортивного ориентирования	штук	

* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

Планы применения восстановительных средств.

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

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

Базовый уровень – проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания и отдыха.

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

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

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

Педагогические средства восстановления

Центральное место в проблеме восстановления отводится педагогическим средствам, предполагающим управление работоспособностью обучающихся и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности. Возможности педагогических средств восстановления исключительно многообразны. При построении учебно-тренировочных занятий заслуживает внимания организация вводно-подготовительной и заключительной частей. Рациональное построение первой части занятия, способствуя эффективному врабатыванию, помогает достичь высокой работоспособности в основной части. Рациональная организация заключительной части позволяет быстрее устранить признаки острого утомления. Правильный подбор упражнений и методов их использования в основной части обеспечивает должный уровень работоспособности и эмоционального состояния обучающихся, эффективное протекание процессов восстановления при выполнении учебно-тренировочных программ. Этому же содействуют оптимальное сочетание групповой и индивидуальной форм работы, использование средств активного отдыха. Учебно-тренировочные занятия с малыми и средними нагрузками являются действенным фактором управления процессами восстановления после учебно-тренировочных занятий с большими нагрузками. Однако интенсификация процессов восстановления после учебно-тренировочных занятий с большими нагрузками наблюдается лишь в том случае, если в дополнительных занятиях применяется работа принципиально иной направленности, при выполнении которой

работоспособность определяется преимущественным функционированием других систем и механизмов. Не следует забывать и об условиях, способствующих эффективному протеканию восстановительных процессов - создании благоприятного психологического микроклимата.

Педагогические средства восстановления:

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

Психологические средства восстановления

Психологические средства восстановления в последние годы получили широкое распространение. С их помощью удается быстро снизить нервно-психическую напряженность, устранить состояние психической угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию, сформировать четкую установку на эффективное выполнение тренировочных и соревновательных программ, довести до границ индивидуальной нормы напряжение функциональных систем, участвующих в работе. К важнейшим из них относятся: аутогенная тренировка и ее модификация - психорегулирующая тренировка, внушенный сон-отдых, самовнушение, видео-психологическое воздействие. Значительное влияние на психическое состояние обучающихся оказывают условия тренировки и соревнований, организация быта и досуга.

Благоприятный психологический микроклимат в группе, хорошие отношения с тренером-преподавателем, комфортабельные условия для занятий и отдыха, интересный досуг, отсутствие отрицательных эмоций создают вокруг обучающихся психологическую атмосферу, в которой восстановительные реакции протекают более продуктивно. Одним из важных направлений использования психологических средств восстановления и управления работоспособностью является рациональное использование положительных стрессов, в первую очередь, правильно спланированных тренировочных и соревновательных нагрузок, и ограждение обучающихся от отрицательных стрессов. Для, того чтобы правильно регулировать воздействие стрессов на организм обучающегося, необходимо, прежде всего, определить источники стрессов и симптомы индивидуальных реакций на стресс. Источники стрессов могут носить как общий характер - уровень жизни, питание, учеба и работа, отношения в семье и с друзьями, климат, погода, сон, состояние здоровья и др., так и специальный, связанный с тренировочной и соревновательной деятельностью - работоспособность в учебно-тренировочном занятии и соревнованиях, утомляемость и восстановление, состояние техники и эффективность тактики, потребность в отдыхе, интерес к занятиям и активность, психологическая устойчивость, болезненные ощущения в мышцах и внутренних органах и др. Следует учитывать, что эффективность психологических процедур повышается при комплексном их применении.

Комплекс воздействий с применением методов рассудочной терапии, внушенного сна, эмоционально-волевой и психорегулирующей тренировки оказывает выраженное восстанавливающее влияние после напряженной тренировочной и соревновательной работы.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона учебно-тренировочного занятия;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;

- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства

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

В группе медико-биологических средств следует различать:
- гигиенические средства;
- физические средства;
- питание;
- фармакологические средства.

Планы антидопинговых мероприятий

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

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:
- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в учреждениях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:
1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркетов в пробе, взятой у обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или

попытка назначения любому обучающемуся во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.
11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на восприятие или преследование информации уполномоченными органами.

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

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

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся и персонала обучающихся, на постоянной основе, необходимо реализовать образовательные программы с обучающимися и персоналом обучающихся на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в учреждении, осуществляющей спортивную подготовку.

Определение терминов

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

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

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся и персонала обучающихся, на постоянной основе, в учреждении реализуются образовательные программы, в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий.

Примерный план антидопинговых мероприятий

Таблица № 6

Уровень подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Базовый уровень	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Родители, обучающийся	1 раз в год
	Всероссийский антидопинговый диктант		Родители, обучающийся	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Продвинутый уровень	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается Программой.

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся (получение знаний и навыков) к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов по спорту и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Работу по привитию инструкторских и судейских навыков начинают проводить на продвинутом уровне в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

На продвинутом уровне обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; изучить основные методы построения учебно-тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной частей; знать и исполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться проводить разминку совместно с тренером-преподавателем, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других учебно-тренировочных группах, ведения протоколов соревнований.

Требования к медицинскому обеспечению обучающихся, в том числе организации систематического медицинского контроля

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

Врачебный контроль за обучающимися осуществляется по программе углубленного медицинского обследования (УМО) два раза в год и проведение периодических медицинских наблюдений.

УМО проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма обучающегося и показателях его физической работоспособности.

Программа врачебного медико-биологического контроля обучающихся предусматривает оценку состояния здоровья, функциональных возможностей различных систем, отдельных органов и механизмов, несущих основную нагрузку в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом-терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований.

При признаках перенапряжения или симптомах дезадаптации к нагрузкам производится дополнительное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики.

Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по восстановлению и оздоровлению учебно-тренировочной среды.

Требования к результатам реализации общеразвивающей программы на каждом уровне подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего подготовку, на следующий уровень подготовки.

Результатом реализации Программы являются:

На базовом уровне:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «спортивное ориентирование»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта «спортивное ориентирование».

На продвинутом уровне:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивное ориентирование»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «спортивное ориентирование».

Виды контроля подготовки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе.

Этапный контроль. Позволяет подвести итоги учебно-тренировочной работы за определённый период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа.

Текущий контроль. Направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль. Предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма обучающегося на нагрузки в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий или соревнований.

Также выделяют *другие виды контроля в зависимости от применяемых средств и методов:*

Педагогический контроль. Оценивается уровень технико-тактической и физической подготовленности, особенности выступления в соревнованиях, динамика спортивных результатов, структура и содержание учебно-тренировочного процесса.

Социально-психологический контроль. Связан с изучением особенностей личности обучающегося, их психологического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Медико-биологический контроль. Предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей функциональных различных систем, отдельных органов и механизмов, несущих основную нагрузку в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Комплексный учёт всех видов контроля позволяет оптимально выстроить тренировочный процесс с учётом ведущих и лимитирующих факторов.

Комплексы контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативов для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап

Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»

Таблица № 7

№ п/п	Контрольные нормативы	Мальчики			Девочки		
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год
1	Бег на 30 м	6,9	6,2	6,0	7,1	6,4	6,2
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	6	10	11	4	5	7
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+1	+2	+3	+3	+3	+4
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	110	120	130	105	115	120
5	Прыжок в высоту с места	20	25	25	15	20	20
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине	21	23	27	18	21	24

Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»

Таблица № 8

№ п/п	Контрольные нормативы	Юноши				Девушки			
		1-й год	2-й год	3-й год	4-8-й года	1-й год	2-й год	3-й год	4-8-й год
1	Бег на 30 м	6	5,9	5,8	5,8	6,2	6,1	6,1	6
2	Бег на 1000 м	5:50	5:40	5:20	5:10	6:20	6:10	6:00	5:50
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	13	14	15	15	7	8	9	9
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+4	+5	+6	+6	+5	+6	+7	+7
5	Челночный бег 3 х 10 м	9,3	9,2	9,1	9,1	9,5	9,4	9,4	9,3
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	130	135	138	138	120	125	130	130
Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "кросс"									
	Бег на 3000 м с высокого старта	16:35	16:20	16:10	16:05	19:00	18:50	18:40	18:30

Комплексы контрольных упражнений

1. *Бег 30м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.
2. *Бег 30м: 3х10 м.* На расстоянии 10 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу ориентировщик бежит, преодолевая расстояние 10 м три раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
3. *Бег 3000м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.

4. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу*. *У*пор, лёжа на полу, выпрямленные руки упираются в пол на ширине плеч пальцами вперёд. Голова, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию (взгляд должен быть направлен вперёд-вниз). Стопы слегка разведены, не более, чем на ширину плеч, пальцы стоп упираются в пол без дополнительной опоры. На вдохе: из исходного положения согнуть руки, голова, корпус, ноги составляют прямую линию (локти не отводить более чем на 45 градусов). Расстояние между грудью и полом не более чем 5 см. На выдохе-исходное положение.
5. *Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра тяжести при прыжке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места – со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.
6. *Прыжок в длину с места.* Выполняется толчком двух ног без напрыгивания. Носки стоп находятся вплотную перед контрольной линией. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
7. *Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).* Для оценки гибкости измерительную линейку прикрепляют вертикально к гимнастической скамье. Человек встает на гимнастическую скамейку, принимает исходное положение, носки и пятки на ширине плеч, параллельно (10–15 см). Носки не должны выходить за край гимнастической скамьи. Затем он выполняет два наклона, скользя по линейке пальцами рук. На третьем наклоне человек старается максимально наклониться вперёд и зафиксировать положение на 2 секунды. Результат определяется величиной гибкости в сантиметрах.

Методические указания по организации медико-биологического сопровождения учебно-тренировочного процесса

В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности обучающегося к занятиям (спортивный отбор), обследование состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и физической работоспособности; контроль за переносимостью нагрузок; оценка адекватности средств и методов восстановительных мероприятий; санитарно-гигиенический контроль за местами учебно-тренировочных занятий и соревнований; профилактика спортивного травматизма и заболеваний, связанных с занятиями спортом; оказание первой медицинской помощи;

организация лечения обучающихся в случае необходимости.

Проводится углубленное медицинское обследование, этапное и дополнительное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий и сборов.

Медицинское обеспечение осуществляют врачи районного и городского диспансеров, работающие в тесном контакте с тренерами-преподавателями.

Годовой учебно-тренировочный план

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивное ориентирование» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практики и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по уровням спортивной подготовки и по годам обучения. Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видов спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов. Представленные в

учебно-тренировочном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование – являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно.

Программа рассчитана на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в учреждении, реализующей общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

- на базовом уровне – 2 часов;
- на продвинутом уровне – 3 часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Для обеспечения эффективности подготовки могут организовываться учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в рамках каникулярных периодов, в том числе с привлечением дополнительных мер социальной поддержки в сфере организации отдыха детей и молодежи и их оздоровления.

Для обеспечения эффективности подготовки может быть запланировано участие обучающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях.

В целях оптимизации учебно-тренировочного процесса Учреждение может объединить в одну учебно-тренировочную группу обучающихся с разных этапов спортивной подготовки, уровней подготовки и годов обучения (далее – объединенные группы) при соблюдении следующих условий:

допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапа начальной подготовки и базового уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа равнозначных годов обучения;

допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапа учебно-тренировочного и продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа равнозначных годов обучения;

допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапов ССМ, ВСМ и продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа;

соблюдение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

соблюдение требований техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

Физическая подготовка

Исследования в теории спорта показывают, что общая разносторонняя подготовка, развивая физические качества обучающихся, положительно влияет на прирост их спортивного результата. Однако с повышением роста спортивного мастерства ее удельный вес в достижении спортивных показателей постепенно уменьшается.

Контроль за уровнем физической подготовленности осуществляется с помощью тестов и соответствующих измерений.

Специальная физическая подготовка

Другой частью физической подготовки является специальная физическая подготовка, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие специальных физических качеств, необходимых в виде спорта «спортивное ориентирование». Специальная физическая подготовка способствует развитию специфических качеств обучающихся.

Специальной физической подготовкой занимаются с усвоениями техники движений. Общая и специальная физическая подготовка неразрывно связаны между собой, так как на базе общей физической подготовки строится фундамент специальной подготовки.

Техническая подготовка

Технику составляют приемы и их разновидности. Арсенал и разновидности техники отражают техническое мастерство обучающегося.

Под технической подготовкой следует понимать степень освоения обучающимся системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Тактическая подготовка

Тактика — это целесообразные действия, направленные на достижение победы в соревнованиях.

Тактическая подготовка должна быть, органически связана с физической, технической волевой и теоретической подготовкой.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки обучающихся.

Недооценка теоретической подготовки приводит к тому, что обучающийся порой не понимает сути выполняемого на учебно-тренировочных занятиях. Непонимание порождает пассивность, отсутствие активности и творческого участия обучающихся в учебно-тренировочном процессе, что в значительной мере снижает эффективность подготовки.

Распределение теоретических знании и их тесная связь с практическими вызывает у обучающихся интерес к занятиям и поможет им лучше усвоить теоретические и практические основы.

Важно вооружить обучающихся знаниями, умениями, навыками и научить оперативно использовать их, воплощать в практические действия определенные свои выводы и решения, а также осмысливать и анализировать свои действия на учебно-тренировочных занятиях и в соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка зависит от других форм подготовки (физической, технической, тактической). Психологическая подготовка обучающихся определяется характером действий и особенностями соревнований.

Упражнения, связанные с психологической подготовкой обучающихся, должны занять одно из главных мест в учебно-тренировочном процессе.

Примерный годовой учебно-тренировочный план (учебный план) общеразвивающей программы формируется в соответствии с базовыми требованиями

Таблица № 9

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	**Этапы и годы подготовки**									
		Базовый уровень				Продвинутый уровень					
		До года		*Свыше года*		*До трех лет*		*Свыше трех лет*			
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	6	8	10	12	12	14	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	2	3	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)									
		14-28				12-24					
1	Общая физическая подготовка (час)	68	90	80	105	96	115	100	126	146	188
2	Специальная физическая подготовка (час)	28	40	42	54	70	82	90	106	120	150
	Интегральная подготовка (час)	42	55	48	66	54	64	74	86	100	110
3	Техническая подготовка (час)	54	72	76	102	124	148	150	172	200	220
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(час)	35	47	58	79	110	137	128	152	174	186
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия (час)	7	8	8	10	16	18	18	20	22	24
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (час)	-	-	-	-	50	60	64	66	70	58
Общее количество часов в год		**234**	**312**	**312**	**416**	**520**	**624**	**624**	**728**	**832**	**936**

План воспитательной работы

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного учреждения. Сущность воспитательной работы в спортивной школе состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

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

Основные направления воспитательной работы в спортивной школе:

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

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

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение обучающихся к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижением российского спорта.

Нравственное воспитание: направлено на формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека.

Спортивно-эстетическое и правовое воспитание.

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

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

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности обучающегося;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

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

Методы воспитания делятся на группы:

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

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

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебно-тренировочный год и следующих основных задач воспитательной работы:
- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Примерный календарный план воспитательной работы

Таблица № 10

№ 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; -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; -формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	Учебно-тренировочный график

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	Режим учебно-тренировочного процесса
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 положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); -подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	Учебно-тренировочный график
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: -формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций)	Режим учебно-тренировочного процесса
3.Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия,	Учебно-тренировочный график

	свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций, и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях).	определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
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, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.Развитие творческого мышления			
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: -формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; -развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; -правомерное поведение болельщиков; -расширение общего кругозора юных спортсменов	Учебно-тренировочный график; Режим учебно-тренировочного процесса

Рабочая программа

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый уровень спортивно-оздоровительного этапа Программы.

Рабочая программа отражает достижение планируемых результатов освоения Программы.

Функции рабочей программы:

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

Программный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке, включенный в Программу, дан для всех уровней подготовки спортивно-оздоровительного этапа. Материал по данным разделам подготовки подбирается тренерами-преподавателями самостоятельно с учетом возраста обучающихся, их подготовленности и целевой направленности занятий.

Примерное распределение программного материала в учебно-тренировочном году по уровням подготовки представлено в таблице № 9 Программы.

Программный материал

Планируется с учетом возрастных особенностей обучающихся. Разделы программного материала взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки ориентировщиков. Программный материал может выполняться обучающимися в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера-преподавателя отдельно от группы) или самостоятельно (выполнение общеразвивающих или специальных упражнений) в свободное время с учетом рекомендаций тренера-преподавателя.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса используется спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно на первых двух-трех годах обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести обучающихся к пониманию сути спортивного ориентирования с позиций возникающих и создающихся в ходе игровых ситуаций. В этом случае учебно-тренировочный процесс выстраивается с учетом естественно и постепенно повышающихся требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья обучающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в спортивном ориентировании, ознакомления их с техническим арсеналом элементов спортивного ориентирования, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивным ориентированием.

Стремление к высоким результатам практически во всех видах спорта требует от спортсменов предельного проявления психической, тактической, технической и физической подготовленности.

Каждый вид подготовки имеет как свои локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки.

Важно помнить, что учебно-тренировочный процесс должен приводить к достижению индивидуальных игровых результатов, которые в значительной степени зависят от степени овладения техническими элементами и приемами игры в спортивное ориентирование. По мере достижения успехов в технической подготовке, необходимо решать весь комплекс задач физического воспитания и физического совершенствования обучающихся.

Спортивно-оздоровительный этап (базовый уровень)

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе (базовый уровень):

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям спортивным ориентированием;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники спортивного ориентирования;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Общая физическая и специальная физическая подготовка

Физическая подготовка слагается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь. Общая физическая подготовка ориентировщиков направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение обучающихся разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста обучающихся и специфики игры.

Общая физическая подготовка (ОФП). В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза). Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Акробатические упражнения включают группировки, перекаты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации. Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП). Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий. Упражнения для развития прыгучести, ловкости.

Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация, и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП

.

Техническая подготовка

Под техникой спортивного ориентирования понимают совокупность приемов и методов работы с картой и компасом, а также навыков измерения расстояний, которые позволяют спортсмену быстро и точно выбирать оптимальный маршрут и ориентироваться на местности для достижения цели.

Технические приемы – это специализированные техники передвижения и умения ориентироваться по местности разного типа; постановка техники лыжного хода: подъем «ёлочкой», спуски, начальные основы лыжного хода, постановка техники езды на велосипеде.

Техническая подготовка ориентировщиков – педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами ориентирования и обеспечивающий надежность навыков в тренировочной и соревновательной деятельности.

На первых годах обучения техническим приемам спортивного ориентирования нужно больше времени уделять технике передвижения по более простой местности и соотнесению карты с местностью. С этой целью включаются упражнения для подготовки мышц к бегу и упражнения с картой.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика — это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

В процессе ориентирования на местности выполняются разнообразные тактические действия: выбор варианта движения, выбор опорных ориентиров, выбор захода на контрольный пункт.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке обучающихся. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить обучающегося осмысливать и анализировать действия при движении по местности. Теоретическая подготовка — это комплекс необходимых знаний по теории и методике спортивной тренировки в той области, с которыми обучающийся сталкивается ежедневно. Это, прежде всего, относится к режиму дня и питания, правилам личной гигиены и самоконтролю, изучению механизмов воздействия на организм человека физических нагрузок, законам жизнедеятельности и развития человеческого организма под воздействием спортивной тренировки. Обучающихся необходимо приучать посещать спортивные мероприятия, изучать условные знаки, навыки работы с компасом, просматривать трансляции с соревнований разного уровня. Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий (бесед, лекций) и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каждый спортсмен должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином своей страны.

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни обучающихся, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач спортивной тренировки и участия в соревнованиях.

Программный материал

Теоретическая подготовка

1. Состояние и развитие спортивного ориентирования в России и мире.
2. Физическая культура и спорт в России.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
6. Профилактика травматизма в спорте.
7. Места занятий и инвентарь.
8. Физические качества и физическая подготовка.
9. Планирование и контроль тренировки.
10. Изучение условных знаков спортивной карты.
11. Работа с компасом.
12. Основы техники ориентирования и техническая подготовка.
13. Спортивные соревнования, их проведение и организация.
14. Правила соревнований в спортивном ориентирование.
15.

Общая физическая подготовка

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов: индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание; в парах, держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов: индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов: индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением. Повторный бег на разные дистанции. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка.

Подвижные игры: «Пятнашки», «Невод», «Догонялки по командам», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Ловцы».

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития выносливости: кроссовая подготовка.

Упражнения на развитие скоростной выносливости: бег на отрезках разной длины.

Упражнения на развитие скорости: бег с ускорением на короткие дистанции.

Упражнения с отягощением, штанга: вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание -до 80 %, выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Запрыгивание на тумбу. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Техническая подготовка

Специальные беговые упражнения. Тренировка постановки стопы на различной местности. Обучение техники бега в гору и с горы.

Картографический материал для обучения различным приемам ориентирования.

Тактическая подготовка

Тактика выбора варианта движения по дистанции.

Выбор варианта в зависимости от местности, длины и вида дистанции. Особенности планирования дистанции дисциплин классика, лонг и спринт. Просмотр gps-трансляции с соревнований разного уровня. Анализ путей движения лидеров.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Медицинское обследование проводится педиатром 1 раз в год.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к учебно-тренировочным занятиям здоровых обучающихся.

Медико-биологические и восстановительные мероприятия в течение всего учебно-тренировочного года.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на продвинутом уровне спортивно-оздоровительного этапа

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочных занятий:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники ориентирования;
- приобретение соревновательного опыта.

Общая физическая и специальная физическая подготовка

Эффективность спортивной тренировки на продвинутом уровне спортивно-оздоровительного этапа обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой ориентирования с физической подготовкой обучающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных

подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости ориентировщика.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на данном уровне должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности учебно-тренировочного занятия. Допустимые объемы основных средств подготовки и классификация интенсивности тренировочных нагрузок ориентировщика на продвинутом уровне спортивно-оздоровительного этапа.

Участие в спортивных соревнованиях

Участие в межмуниципальных соревнованиях на первенство школы и (или) соревнованиях регионального уровня (1 – для продвинутого уровня до трех лет, 2 – для продвинутого уровня свыше трех лет) в годичном цикле.

Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки на продвинутом уровне спортивно-оздоровительного этапа до трех лет является формирование навыков преодоления дистанций по спортивному ориентированию.

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных элементов. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений. На данном этапе техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма спортсмена.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка обучающегося направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в спортивном ориентировании. Тактика — это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке обучающихся. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить обучающегося осмысливать и анализировать свои действия: не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Теоретическая подготовка — это комплекс необходимых знаний по теории и методике спортивной тренировки в той области, с которыми обучающийся сталкивается ежедневно. Это, прежде всего, относится к режиму дня и питания, правилам личной гигиены и самоконтролю, изучению механизмов воздействия на организм человека физических нагрузок, законам жизнедеятельности и развития человеческого организма под воздействием спортивной тренировки, постоянному изучению правил соревнований. Обучающихся необходимо приучать посещать спортивные мероприятия, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи. Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий (бесед, лекций) и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каждый обучающийся должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином своей страны, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, свою страну на соревнованиях различного уровня.

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни обучающихся, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Отличительной особенностью спортивно-оздоровительного этапа (продвинутый уровень) является стабильная специализированная подготовка обучающихся после прохождения базового уровня или соответствующие по возрасту. На этом этапе важно добиться стабилизации состава

контингента групп, воспитать стойкий интерес к спортивному ориентированию, квалифицированно решать поставленные задачи.

Упражнения по выбору варианта, планирование дистанций разного уровня сложности.

Программный материал

Теоретическая подготовка

1. Состояние и развитие ориентирования в России.
2. Воспитание нравственных и волевых качеств ориентировщика.
3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
4. Гигиенические требования к обучающимся при занятии спортивным ориентированием.
5. Профилактика травматизма в спорте.
6. Общая характеристика спортивной подготовки.
7. Планирование и контроль тренировки.
8. Основы техники спортивного ориентирования.
9. Основы тактики спортивного ориентирования.
10. Физические качества и физическая подготовка.
11. Спортивные соревнования.
12. Правила вида спорта спортивное ориентирование.
13. Нагрузка и отдых.

Техническая подготовка

Специальные беговые упражнения. Тренировка постановки стопы на различной местности. Обучение техники бега в гору, с горы, траверсом.

Картографический материал для обучения различным приемам ориентирования. Отработка азимутального хода, захода и ухода с КП («Зеленый змей»), изучение приемов ориентирования на разных типах местности, тренировка концентрации внимания.

Тактическая подготовка

Выбор вариантов прохождения дистанции, тактика ориентирования на дистанциях в заданном направлении, по выбору, комбинированные дистанции. Порядок действия на старте при общем старте, интервальном и задержанном.

Просмотр gps-трансляций российских и мировых соревнований. Разбор путей передвижения.

Требования к результатам реализации программы

На базовом уровне

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

На продвинутом уровне:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта.

Материально-технические условия реализации Программы

1. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки) по виду спорта «спортивное ориентирование»:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в учреждениях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 4);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем (таблица № 5);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно определяется учреждением по мере необходимости;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных и физкультурных мероприятий определяется учреждением по мере необходимости;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Кадровые условия реализации Программы

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

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.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивно-оздоровительную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615), или Единым квалификационным справочником должностей

руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Примерный учебно-тематический план

Таблица № 11

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Базовый уровень	**Всего на базовом уровне до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	120-180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13-20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры мировых соревнований.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13-20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13-20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13-20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13-20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13-20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14-20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14-20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14-20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Продвинутый уровень	**Всего на продвинутом уровне до трех лет обучения/свыше трех лет обучения**	600-960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70-107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70-107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70-107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70-107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70-107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70-107	май	Спортивная техника и тактика. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60-106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60-106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60-106	декабрь-май	Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ,

необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими подготовку по общеразвивающей программе в области физической культуры и спорту по виду спорта «спортивное ориентирование»

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: Физкультура и спорт, 1983.

2. Борилькевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А.,Ширинян А.А.Основы

беговой подготовки в спортивном ориентировании.–С-Петербург, 1994.

3. Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010.

4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.:ФиС,1983.

5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. –М.: ФиС, 1986.

6. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина. 1988.

7. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.

8. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.

9. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. Пособие для ин-тов физ. Культ. – Киев: Выща школа, 1984.

10. Примерные комплексы упражнений для построения учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки спортивных школ по лёгкой атлетике: Учеб.-метод. Рекомендации/ Под общ. Ред. В.Г. Алабина. –М., 1983.

11. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых

занятиях физической культурой. –М.: ФиС, 1986.

12. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей

13. Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под общ. Ред. Ю.Ф.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ,

1. Министерство спорта Российской Федерации: http://www.minsport.gov.ru/
2. Комитет по физической культуре и спорту СПб: http://kfis.spb.ru/
3. Федерация спортивное ориентированиеа России: https://rufso.ru/
4. Федерация спортивное ориентирования СПб: https://spbof.ru/
5. Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени Петра Францевича Лесгафта, СПб: http://www.lesgaft.spb.ru/
6. Государственное бюджетное учреждение "Санкт-Петербургский центр физической культуры и спорта": http://cfkis.spb.ru/