

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 3»**

Принята
на Педагогическом совете
от «01» августа 2023 г.
Протокол № 7

Утверждаю:
И.о. директора ОГБУ ДО СШОР № 3
И.А. Заклепкина
Приказ от 11.08.2023 № 59-1



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

разработана на основе федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта
«спортивное ориентирование»,
утвержденного приказом Министерства спорта РФ
от 21.11.2022 г. № 1039

Адресат программы:

Обучающиеся от 8 лет и старше

Срок реализации программы на этапах:

Начальной подготовки -3 года;

Учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) - 5 лет;

Совершенствования спортивного мастерства – без ограничения лет обучения;

Высшего спортивного мастерства – без ограничения лет обучения.

Разработчик программы:

И.А. Заклепкина – заместитель директора
ОГБУ ДО СШОР № 3

г. Иваново 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения:

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины);

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

2.1. Характеристика вида спорта и отличительные особенности.

2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

2.3. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки.

2.4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

учебно-тренировочные занятия;

учебно-тренировочные мероприятия;

спортивные соревнования;

иные виды (формы) обучения (индивидуальные планы).

2.6. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

2.7. Календарный план воспитательной работы.

2.8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

2.9. Планы инструкторской и судейской практики.

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

3. Система контроля:

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

4. Рабочая программа:

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

4.2. Учебно-тематический план.

4.2.1. Начальная подготовка.

4.2.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

4.2.3. Совершенствование спортивного мастерства.

4.2.4. Высшее спортивное мастерство.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

6.1. Материально-технические условия.

6.2. Кадровые условия.

6.3. Информационно-методические условия.

1. Общие положения

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» (далее — Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в ОГБУ ДО СШОР № 3 (далее – Учреждение) спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке. Программа разработана на основании:

- Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

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

- Приказа Минспорта России от 03.08.2002 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

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

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Федерального стандарта спортивной подготовки по спортивному ориентированию (далее ФССП, утвержден приказом Минспорта РФ от 21.11.2022 г. № 1039 и зарегистрированная в Министерстве юстиции РФ от 20.12.2022 г. за № 71666), определяющим условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

Программа спортивной подготовки предназначена для тренеров-преподавателей, инструкторов-методистов, руководителей и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы учреждения, в ОГБУ ДО СШОР № 3.

В Учреждении реализуются спортивные дисциплины вида спорта «спортивное ориентирование» в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта таблица № 1.

Спортивные дисциплины вида спорта «спортивное ориентирование»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
кросс - спринт	083	001	1	8	1	1	Я
кросс - классика	083	002	1	8	1	1	Я
кросс - классика - общий старт	083	010	1	8	1	1	Я
кросс - лонг	083	003	1	8	1	1	Я
кросс - марафон	083	004	1	8	1	1	Л
кросс - многодневный	083	005	1	8	1	1	Я
кросс - эстафета - 2 человека	083	006	1	8	1	1	Я
кросс - эстафета - 3 человека	083	007	1	8	1	1	Я
кросс - эстафета - 4 человека	083	008	1	8	1	1	Я
кросс - спринт - общий старт	083	009	1	8	1	1	Я
кросс - лонг - общий старт	083	011	1	8	1	1	Я
кросс - выбор	083	012	1	8	1	1	Я
лыжная гонка - спринт	083	013	3	8	1	1	Я
лыжная гонка - классика	083	014	3	8	1	1	Я
лыжная гонка - классика - общий старт	083	029	3	8	1	1	Я
лыжная гонка - лонг	083	015	3	8	1	1	Я
лыжная гонка- марафон	083	016	3	8	1	1	Л
лыжная гонка- многодневная	083	017	3	8	1	1	Я
лыжная гонка - эстафета - 2 человека	083	030	3	8	1	1	Л
лыжная гонка - эстафета - 3 человека	083	018	3	8	1	1	Я
лыжная гонка - лонг - общий старт	083	019	3	8	1	1	Я
лыжная гонка - маркированная трасса	083	020	3	8	1	1	Я
лыжная гонка - эстафета - маркированная трасса - 3 человека	083	021	3	8	1	1	Я
лыжная гонка - комбинация	083	022	3	8	1	1	Я

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

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. *Этап начальной подготовки*, в рамках которого формируются группы начальной подготовки (далее НП), подразделяется на два периода: первый год - до года и второй, третий год - свыше года.
2. *Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)*, в рамках которого формируются учебно-тренировочные группы (далее УТ(СС)). В УТ(СС) выделяется два периода: первый, второй, третий года (до трехлет), четвертый, пятый года (свыше трехлет).
3. *Этап совершенствования спортивного мастерства*, в рамках которого формируются группы совершенствования спортивного мастерства (далее ССМ).
4. *Этап высшего спортивного мастерства*, в рамках которого формируются группы высшего спортивного мастерства (далее ВСМ).

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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.

Основной целью спортивной подготовки обучающихся является освоение Программы и выполнение разрядных требований ЕВСК: Мастера спорта России, кандидата в мастера спорта, массовых спортивных разрядов, достижение высоких спортивных результатов при выступлении на соревнованиях, включение в составы сборных команд субъекта Российской Федерации.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочного процесса на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебно-тренировочных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от индивидуальных особенностей обучающихся. Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки обучающихся в процессе многолетней тренировки – от новичков до мастеров спорта России. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства обучающихся, преемственность в решении задач и укрепления здоровья юных воспитанников, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности. В программе раскрываются основные аспекты содержания учебно-тренировочного процесса, системы контрольных нормативов, для определения уровня физического развития и степени спортивной подготовленности на основании федерального стандарта на этапах спортивной подготовки обучающихся, приводятся примерные годовые учебно-тренировочные планы спортивной подготовки, базовый программный материал распределяется по этапам этой подготовки.

В задачи этапа начальной подготовки входит систематическое занятие спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, привлечение к регулярным занятиям спортом, определение дальнейшей спортивной специализации.

Задачами учебно-тренировочного этапа является улучшение состояния здоровья обучающихся, включая физическое развитие, и повышение уровня физической

подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по виду спорта спортивное ориентирование.

Основными задачами этапа совершенствования спортивного мастерства следует считать специализированную спортивную подготовку с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Московской области.

Основными задачами этапа высшего спортивного мастерства следует считать повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности с учётом индивидуальных особенностей перспективных обучающихся для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения на учебно-тренировочных занятиях обучающихся, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2.1. Характеристика вида спорта и отличительные особенности.

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

В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции – все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей. 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 будущему воину. При занятиях 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.

Обучающийся в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры.

Спортивное ориентирование (дисциплина – кросс). Соревнования по спортивному ориентированию (кросс), проводятся в большом количестве разных дисциплин, например: заданном направлении, по выбору и даже на маркированной трассе. Чемпионаты мира по спортивному ориентированию (кросс) проводятся с 1966 года.

Спортивное ориентирование (дисциплина лыжные гонки). Соревнования по спортивному ориентированию (лыжные гонки), проводятся в условиях устойчивого снежного покрова в дисциплинах: заданное направление, маркированная трасса, Ориентатлон (Ski-O-athlon) — комбинация двух предыдущих видов. Соревнования в

заданном направлении проводятся с использованием специальной карты, на которую нанесены лыжные трассы, а также показаны виды лыжных трасс в отношении скорости передвижения на лыжах. Чемпионаты мира по спортивному ориентированию (лыжные гонки) проводятся с 1975 года.

2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других учреждениях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «спортивное ориентирование» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам таблица № 2

Таблица № 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки		Возраст зачисления
Начальной подготовки	2-3	до года	8-9
		свыше года	9-10
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	4-5	до трех лет	10-13
		свыше трех	13-14
Совершенствования Спортивного мастерства	не ограничивается		14
Высшего спортивного мастерства	не ограничивается		17

2.3. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки.

Наполняемость групп определяется Учреждением с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование».

Учитывается возможность перевода обучающихся из других Организаций.

Для успешного осуществления многолетних учебно-тренировочных занятий обучающихся на каждом учебно-тренировочном этапе необходимо учитывать следующие методические положения:

- Многолетнюю подготовку обучающихся всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов занятий детей, подростков, юношей, девушек и взрослых обучающихся на всех этапах такой подготовки.

- При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых обучающиеся добиваются своих высших достижений таблица № 3.

Таблица № 3

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек)
Начальной подготовки	до года	12-24
	свыше года	
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	до трех лет	6-12
	свыше трех лет	
Совершенствования спортивного мастерства		2-6 ✓
Высшего спортивного мастерства		1-4 ✓

✓ - Количественный состав группы может быть скорректирован (приказом руководителя Учреждения) в зависимости: наличия обучающихся в данных этапах, места проведения учебно-тренировочных занятий территориально, предоставление определенной площади в безвозмездное пользование в спортивных объектах.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) состав обучающихся не должен превышать двух кратного количества, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по спортивному ориентированию. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по спортивному ориентированию

Длительность прохождения спортивной подготовки на этапах ССМ и ВСМ зависит от спортивных результатов, демонстрируемых перспективными обучающимися, и определяется локальными нормативно-правовыми актами Учреждения.

Обучающимся, проходящим спортивную подготовку на указанных этапах спортивной подготовки, частично не выполнившим предъявляемые дополнительной образовательной программой требования, но показывающие определенные спортивные

результаты в сторону улучшения, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том, же этапе спортивной подготовки еще один год.

В процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка должна быть направлена на уровень, характерный для следующего этапа.

2.4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Неуклонный рост объемов учебно-тренировочного процесса, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки (табл. № 4).

Таблица № 4

Объём программы

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	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1024-1248	1248-1664

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

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

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

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением обучающегося. Поэтому данное положение

обуславливает проведение ряда практических занятий в учебном классе, который должен быть специально оборудован.

Учебно-тренировочные занятия.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в спортивных соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях (учебно-тренировочных сборах); инструкторская и судейская практика; промежуточная и итоговая (в случае ее проведения) аттестация. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов учебно-тренировочных занятий и контроля в одну принципиальную схему годового цикла занятий.

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

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

В группах этапа начальной подготовки, этапа учебно-тренировочных, занятия проводятся в рамках организованного учебно-тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы учебно-тренировочных нагрузок с постепенным их увеличением при соблюдении одного из основных дидактических принципов обучения «от простого к сложному». В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства одной из основных форм учебно-тренировочного процесса становится работа по индивидуальным планам самостоятельно.

Важным условием успеха тренера-преподавателя в работе с обучающимися является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки, строгой преемственности задач, средств методов построения учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении должен проходить в течение всего календарного года, начиная с 1 сентября, и рассчитан на 52 недели, в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая периоды:

индивидуальные учебно-тренировочные занятия,
самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам,
учебно-тренировочные мероприятия (сборы),
участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях.

1) При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки её продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом, для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. Период самостоятельной подготовки организовывается на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. (п. 3 Приказа № 634)

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (самостоятельно), может осуществляться только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие учебно-тренировочные группы обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

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

- на этапе начальной подготовки – два часа;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трёх часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырёх часов;

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

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (п.п. 3.7. Приказа № 634)

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

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

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия — мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице № 5.

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 совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
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
	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 раз 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		

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

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование - состязание среди обучающихся или команд обучающихся по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских

и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице № 6.

Таблица № 6

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	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		
Контрольные	1	2	3	3	4	5
Отборочные	-	-	1	3	5	7
Основные	-	1	4	5	10	12

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

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

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (самостоятельно) может осуществляться только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение (тренеры-преподаватели) составляют и используют индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Ивановской области и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.6. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения указаны в таблице № 7

Таблица № 7

Примерный годовой учебно-тренировочный план на этапах спортивной подготовки в ОГБУ ДО СШОР № 3, вид спорта спортивное ориентирование

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки												
		НП до года	НП св. года	НП св. года	УТ(СС) до 3-х	УТ(СС) до 3-х	УТ(СС) до 3-х, св. 3-х	УТ(СС) св. 3-х	УТ(СС) св. 3-х	ССМ, УТ(СС) св. 3-х	ССМ, ВСМ	ВСМ	ВСМ	
		недельная нагрузка в часах												
		4,5	6	8	10	12	14	15	16	18	24	28	32	
		часов	часов	часов	часов	часов	часов	часов	часов	часов	часов	часов	часов	часов
1	Общая физическая подготовка	108	141	188	208	250	225	226	225	215	312	312	312	
2	Специальная физическая подготовка	24	28	38	83	100	218	250	275	346	450	480	630	
3	Участие в спортивных соревнованиях		3	4	21	25	44	39	42	66	87	100	107	
4	Техническая подготовка	35	44	58	68	81	58	70	82	66	125	180	230	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	61	87	116	125	150	146	156	166	187	200	290	280	
6	Инструкторская и судейская практика	2	3	4	5	6	7	8	8	10	12	12	12	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	6	8	10	12	30	31	34	46	62	82	93	

8	Самоподготовка*	10-20%	10-20%	10-20%	10-20%	10-20%	10-20%	10-20%	10-20%	По плану	По плану	По плану	По плану
Общее количество часов в год		234	312	416	520	624	728	780	832	936	1248	1456	1664

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- 1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.
- 2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).
- 3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:
 - перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
 - ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
 - ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную* работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях, а также включающее инструкторскую и судейскую практику, медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.7. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

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

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

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 8

Календарный план воспитательной работы

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	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 положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
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, поддержка физических кондиций, 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 вида спорта 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-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Учреждением, реализующим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	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 Учреждением.	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 у обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся	В течение года

2.8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров 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 внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.
11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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. Так же, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте и в спортивном ориентировании в частности. Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение обучающихся и тренеров-преподавателей соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами. Основными мероприятиями данного раздела являются:

- разработка и проведение совместно с Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для обучающихся, тренеров-преподавателей и специалистов;
- подготовка методических материалов для тренеров-преподавателей по вопросам педагогического воздействия и убеждения воспитанников, особенно в возрасте 18-23 лет, о недопустимости применения допинговых средств;
- назначение ответственного лица за антидопинговое обеспечение из числа специалистов организации;

Инструктора-методисты и специалисты Учреждения, осуществляющие спортивную подготовку, должны осуществлять ознакомление обучающихся и тренеров-преподавателей с положениями основных действующих антидопинговых документов

(антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекса ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объёме, касающегося этих лиц. Также данные работники оказывают содействие в обеспечении своевременной подачи заявок для получения разрешений на терапевтическое использование обучающимся, запрещенных субстанций и/или методов, включенных в Запрещенный список ВАДА.

Руководство Учреждения вправе заключить с обучающимися, тренерами-преподавателями и специалистами соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил. Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «спортивное ориентирование».

План антидопинговых мероприятий включается в календарный план спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий Учреждения с указанием:

- 1- места и сроков проведения мероприятия;
- 2- темой мероприятия (лекции, беседы);
- 3- плановой численностью присутствующих на мероприятии обучающихся и тренеров-преподавателей;
- 4- ответственного лица за проведение мероприятия и докладчика (лектора).

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице № 9.

Таблица №9

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга
в спорте и борьбы с ним.**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).

	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	6. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования для членов сборной команды Ивановской области по спортивному ориентированию
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться

				сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

2.9. Планы инструкторской и судейской практики.

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 судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки и имеет большое воспитательное значение. У обучающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Инструкторская и судейская практика осуществляется в форме семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице № 10 по этапам спортивной подготовки.

Таблица № 10

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этапы: Начальная подготовка, Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
			Судейская практика:

	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутри школьных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера - преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «спортивное ориентирование».

Зачисление лиц в Учреждение производится при наличии заключения врача-педиатра местной детской поликлиники о допуске к учебно-тренировочным занятиям по спортивному ориентированию. В течение месяца после зачисления в ОГБУ ДО СШОР № 3 необходимо предоставить справку из лечебно-физкультурного диспансера. В целях предупреждения нарушения здоровья у обучающихся предусматриваются мероприятия:

- диспансерное обследование не менее 1-го раза в год;
- дополнительный медицинский осмотр перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 N2 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

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

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Медико-восстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья обучающихся, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице №11.

Таблица № 11

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев

	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Применение гигиенических средств	В течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

3. Система контроля.

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

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

1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- изучить основы безопасного поведения при занятиях 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;
- получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила;
- укрепление здоровья.

2. 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 формировании навыков соревновательной деятельности;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для начисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- изучить антидопинговые правила; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- укрепление здоровья.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической 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;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствовании навыков в условиях соревновательной деятельности;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат мастера спорта» не реже одного раза в три года;

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

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивное ориентирование»;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнять план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в четыре года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее — тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации, которые указаны в таблицах № 12, 13, 14, 15, 16.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год, включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. (п. 5 Приказа Минспорта № 634)

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется с данного этапа спортивной подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку на указанных этапах спортивной подготовки, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки Программой предусмотрено проведение ежегодной итоговой аттестации, это отражается в локальных актах Учреждения.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы общей физической подготовки и специальной и другие спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спортивное ориентирование» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта. Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах: № 12, 13, 14, 15, 16

Таблица №12

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

№ п/п	Упражнения	Единица изменения	Норматив до года обучения		Норматив с выше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			6.9	7.1	6,2	6,4
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
			6	4	10	5
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Прыжок в высоту с места	см	Не более		Не более	
			20	15	20	15
2,2	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество раз	Не менее		Не менее	
			21	18	27	24

Таблица №13

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 изменения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	Не более	
			6,0	6,2
1.2	Бег на 1000 м	мин,с	Не более	
			5.50	6.20
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+5
1.5	Челночный бег 3 x 10	с	Не более	
			9,3	9,5
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»				
2.1	Бег на 3000 м с высокого старта	мин,с	Не более	
			16,35	19,30
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»				
3.1	Лыжная гонка (свободный стиль 5км)	мин,с	Не более	
			29.30	-
3.2	Лыжная гонка (свободный стиль) 3 км	мин,с	Не более	
			-	20.30
3.3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			25	20
			25	20
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1	Период обучения на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский разряд»		
4.2	Период обучения на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) (свыше трех лет)	Спортивные разряды - третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица №14

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 изменения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	Не более	
			8.2	9.6
1.2	Бег на 2000 м	мин,с	Не более	

			8.10	10.0
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			36	15
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
1.5	Челночный бег 3 x 10	с	Не более	
			7.2	8.0
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			215	180
1.7	Поднимания туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»				
2.1	Бег на 3000 м (бег по пересеченной местности)	мин,с	Не более	
			14.30	17.00
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»				
3.1	Лыжная гонка (свободный стиль 10 км)	мин,с	Не более	
			37.50	-
3.2	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин,с	Не более	
			-	24.30
4. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Таблица №15

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

№ п/п	Упражнения	Единица изменения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 100 м	с	Не более	
			13.4	16.0
1.2	Бег на 2000 м	мин,с	Не более	
			-	9.50
1,3	Бег на 3000 м	мин.с	Не более	
			12,40	-
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			40	25
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+13	+16
1.5	Челночный бег 3 x 10	с	Не более	
			7.1	8.0
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			230	185
1.7	Поднимания туловища из положения	Количество	Не менее	

	лежа на спине (за 1 мин)	раз	49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»				
2.1	Бег на 3000 м (бег по пересеченной местности)	мин,с	Не более	
			-	17.30
2.2	Бег на 5000 м (бег по пересеченной местности)	мин,с	Не более	
			22.00	-
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»				
3.1	Лыжная гонка (свободный стиль 10 км)	мин,с	Не более	
			35.00	-
3.2	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин,с	Не более	
			-	19.40
4. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «мастера спорта России»				

Таблица №16

Требования к технической и тактической подготовке

Этап подготовки	Требования	Примечания
Этап начальной подготовки до года	1 год	Закончить дистанцию 1 ступени сложности
Этап начальной подготовки свыше года	2 год	Закончить дистанцию 2 ступени сложности
	3 год	Закончить дистанцию 3 ступени сложности
Учебно-тренировочный этап до трех лет	1 год	Закончить дистанцию 4 ступени сложности
	2 год	Закончить дистанцию 5 ступени сложности
	3 год	Закончить дистанцию 5 ступени сложности
Учебно-тренировочный этап свыше трех лет	4 год	Закончить дистанцию уровня первенства области, по своей возрастной группе.
	5 год	Закончить дистанцию уровня первенства области, по своей возрастной группе.
Этап совершенствования спортивного мастерства		Закончить дистанцию уровня всероссийских спортивных соревнований, первенства России по своей возрастной группе.
Этап высшего спортивного мастерства		

Ступени сложности дистанций в спортивном ориентировании.

Ступень 1. Ориентирование вдоль линейных ориентиров.

1. Прямоугольник. Порядок прохождения: С-1-2-3-Ф. Дистанция идет вдоль очевидных линейных ориентиров. В каждой точке, где требуется поворот, ставится КП.
2. Звездное ориентирование. Порядок прохождения: С-1-С-2-С-3-С-4. Старт на одном

месте. Учащиеся берут один КП и возвращаются, бегут на следующий и т.д. Рисуйте только точку старта и один КП на каждой карте.

Ступень 2. Чтение ориентиров по сторонам от линейного ориентира (в пределах видимости) и взятие контрольных пунктов вблизи от них.

1. Звездное ориентирование: порядок прохождения С-1-С-2-С-3-С-4-Ф. В том месте, где ученик должен свернуть с дороги, вешайте маркировку.

2. Взятие контрольных пунктов на ориентирах у перекрестков, развилок.

3. **Ступень 3.** Дистанция, требующая от обучающегося выбора левого или правого варианта.

Ступень 4. Дистанция, требующая от обучающегося передвигаться от ориентира к ориентиру, не более двух хорошо заметных ориентиров.

Ступень 5. Использование для прохождения дистанции коротких азимутальных отрезков.

Ступень 6. Дистанция с длинными азимутальными перегонами, поперечными и тормозными ориентирами на пути.

Ступень 7. Полноценная дистанция требующая от обучающегося правильного выбора пути, умений передвигаться по азимуту от ориентира к ориентиру, вдоль линейных ориентиров.

Примеры контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Перед тем, как приступить к тестированию обучающихся, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Тест 1 - «Бег 30,60,100 метров». Тест предназначен для выполнения физических качеств «быстрота».

Методика выполнения. С высокого старта с опорой на руку на беговой дорожке стадиона или на ровной поверхности. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

Тест 2 - «Прыжок в длину с места». Тест предназначен для оценивания скоростной силы ног.

Методика проведения. Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы вместе или немного врозь. Обучающийся делает взмах руками назад с одновременным полуприседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

Тест 3 - «Бег на 1000-5000 метров». Тест предназначен для оценивания физических качеств «выносливость».

Методика выполнения. Бег на 1000 м. проводится на стадионе или ровной местности, по грунтовой дорожке. Время засекают с точностью до 0,1 секунды.

Тест 4 - «Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой», ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 секунд.

Тест 5 - «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (отжимание)

Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить - согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а

руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения.

Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук упоре лежат на гимнастической скамейке.

Тест 6 - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

Тест 7 - Прыжок в высоту с места

Тест 8 - Челночный бег 3 x 10

Тест 9 - «Лыжная гонка (свободный стиль)» на 3, 5 и 10 километров. Тест предназначен для оценивания физических качеств «выносливость».

Методика выполнения. Бег на лыжах на 3, 5 и 10 км. проводится на лыжной трассе. Время засекают с точностью до 0,1 секунды.

1. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Контроль за выполнением нормативов по общей и специальной физической подготовке осуществляется в форме тестирования 2 раза в год.

Контроль спортивно-технической подготовки осуществляется в конце каждого этапа подготовки.

4. Рабочая программа

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

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости обучающихся спортивным ориентированием.

С помощью средств ОФП обучающиеся овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению, по крайней мере, двух кардинальных задач.

Одна из них - *общее физическое воспитание и оздоровление* обучающихся. Общая физическая подготовка (ОФП) - направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения спортивного ориентирования используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры, плавание.

Другая задача ОФП заключается в *расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата* обучающихся с учетом специфики спортивного ориентирования как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимые обучающимся для совершенствования навыков, связанных с выполнением прыжков, бег по пересеченной местности (кросс), плавание помогают

вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно - сосудистой и дыхательной системы; игровые виды совершенно необходимы обучающимся как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими заниматься в группах начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации обучающихся.

К средствам физической подготовки относятся разнообразные физические упражнения: общеразвивающие, специально подготовительные, подводящие, вспомогательные виды спорта и основные упражнения из приемов и действий спортивного - ориентирования. Все они охватывают широкий круг двигательной деятельности и обеспечивают развитие необходимых качеств.

При выполнении физических упражнений всегда следует устанавливать их правильное сочетание и выгодное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) в спортивном ориентировании - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение технических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая занимающимися при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

В процессе биологического развития физические, психомоторные качества обучающихся и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства спортсмена. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой на учебно-тренировочном занятии обучающихся, должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния обучающихся на всех этапах их спортивной карьеры.

Наиболее важным аспектом СФП, применительно к современной практике обучающихся является *комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы*. При этом, особо возрастает значимость так называемой *базовой физической подготовки*, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий.

4.2. Учебно-тренировочный план

Таблица № 17

Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле (в астрономических часах).

№ п/п	Периоды обучения	НП до года	НП св. года	НП св. года	УТ(СС) до 3-х л	УТ(СС) до 3-х л	УТ(СС) до 3-х л св. 3-х л	УТ(СС) св. 3-х л	УТ(СС) св. 3-х л	ССМ, УТ(СС) св. 3-х л	ВСМ, ССМ	ВСМ	ВСМ
Вид деятельности													
I	Теоретическая подготовка	26	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
1.1	Вводное занятие. История возникновения и развития СО. Охрана природы.	2											
1.2	Правила поведения и ТБ на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	2	2	2									
1.3	Строение и функции организма, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	2	4	4									
1.4	Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	4	4	6									
1.5	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	4	8	6									
1.6	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.	2	4	4									
1.7	Правила соревнований по СО.	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2
1.8	Основы туристской подготовки	6	4	4	3	3	2	2	2				
1.9	Краеведение	2	2										
1.10	Краткий обзор состояния и развития СО в России и за рубежом				2	2							
1.11	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.			2	2	2							
1.12	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.				2	2							
1.13	Планирование учебно-тренировочных занятий				2	2							
1.14	Основы техники и тактики СО.				12	12	10	10	14				
1.15	Перспективы подготовки обучающихся на этапе углубленной тренировки						2	2	2				
1.16	Общие основы методики обучения и тренировки в СО.				4	4	6	6	6	3	3	3	3
1.17	Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма обучающегося						5	5	5	2	2	2	2
1.18	Основы гигиены и доврачебная помощь.						3	3	3	3	3	3	3
1.19	Основы совершенствования спортивного мастерства в СО.									6	6	6	6
1.20	Психологическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства									14	14	14	14
II	Практическая подготовка	208	282	386	490	594	698	750	802	906	1218	1218	1218

2.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	108	141	188	208	250	225	226	225	215	312	312	312
2.2	Специальная физическая подготовка(СФП)	24	28	38	83	100	218	250	275	346	450	480	630
2.3	Техническая подготовка	37	53	66	62	62	87	78	75	80	125	180	230
2.4	Тактическая подготовка, психологическая подготовка	56	75	100	125	150	160	180	198	224	299	349	399
2.5	Контрольные упражнения и участие в спортивных соревнованиях.		3	4	21	25	44	39	42	66	87	100	107
2.6	Корректировка спортивных карт.						14	16	20	20	20	25	30
2.7	Инструкторская и судейская практика.	2	3	4	5	6	7	8	8	10	12	12	12
III	Углубленное медицинское обследование.	4	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
IV	Медицинские медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование				2	4	22	23	26	38	54	54	54
	Часов в неделю	4,5	6	8	10	12	14	15	16	18	24	28	32
	Всего часов	234	312	416	520	624	728	780	832	936	1248	1456	1664

4.2.1. Учебная программа для групп этапа начальной подготовки

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы. Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных занимающихся. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение обучающегося. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное время на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Снаряжение обучающихся. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь обучающихся. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды при различных погодных условиях.
3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль обучающихся. 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.

4. Топография, условные знаки. Спортивная карта. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки обучающихся. 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.

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

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

7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

8. Основы туристской подготовки.

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

9. Краеведение

Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и области. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и области

10. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях: соблюдение техники безопасности на занятиях и соревнованиях, наличие спортивной формы и снаряжения, контроль и самоконтроль физических нагрузок.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

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

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, 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 сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

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

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

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

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

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

- приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;
- обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;
- выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для занимающихся: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

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

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

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

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

3. Техническая и тактическая подготовка

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

Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со

склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

4. Контрольные упражнения и соревнования

Участие в течение года в 2-3 соревнованиях по ОФП и в 3-6 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

5. Углубленное медицинское обследование

Постановка на учет и прохождение медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере не менее одного раза в год.

4.2.2. Учебный план для групп учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) до трех лет.

Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех многолетней подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости занимающихся.

Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и методикой физической подготовки занимающихся. Технические навыки формируются на фоне поступательного развития физических качеств. В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются, как правило, в облегченных условиях.

Преобладающей тенденцией динамики физических нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема тренировочных нагрузок без форсирования интенсивности учебно-тренировочных занятия.

Главным фактором достижения высоких спортивных результатов в ориентировании является способность сохранять высокий уровень психических процессов в условиях нарастающего физического утомления. Поэтому в учебно-тренировочный процесс на учебно-тренировочном этапе до трех лет необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, а специализированные технико-тактические задания со спортивными картами выполнять во время проведения беговых нагрузок.

Теоретическая подготовка

1. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом. Этапы развития ориентирования в России и в своем регионе. Люди, внесшие значительный вклад в издание карт, проведение соревнований. Традиции своего коллектива. Итоги выступления российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития ориентирования. Международная федерация спортивного ориентирования.

2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Понятие о травмах.

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

3 Краткие сведения о физиологических основах учебно-тренировочных занятий. 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, ЖБЛ и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля. Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию.

4 Планирование учебно-тренировочных занятий. Планирование учебно-тренировочного процесса в ориентировании. Перспективное, текущее и оперативное планирование. Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла учебной- тренировки, их задачи и содержание. Учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник учебно-тренировочных занятий. Содержание дневника учебно-тренировочных занятий. Запись выполнения тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл.

5 Основы техники и тактики ориентирования. Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы ориентирования. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

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

7 Общие основы методики обучения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном ориентировании. Основные задачи учебно-тренировочного процесса. Обучение и тренировка - единый педагогический процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Основные средства и методы физической подготовки обучающихся. Общая и специальная физическая подготовка.

8 Основы туристской подготовки. Распределение должностей: костровой, дежурный по лагерю, дежурный по кухне, завхоз по питанию, завхоз по снаряжению, капитан. Меню для походов и соревнований. Хранение продуктов. Укладка рюкзака и упаковка продуктов.

Практическая подготовка

1. Общая и специальная физическая подготовка.

В соответствии с закономерностями развития спортивной формы, годичный цикл тренировки занимающихся 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 зависит от возраста, квалификации и календаря спортивно-массовых мероприятий.

Годовой план учебно-тренировочных занятий занимающихся при наличии зимнего и летнего соревновательного сезона состоит из двух подготовительных, двух соревновательных и переходного периода. Для групп с занимающихся, определивших свою специализацию на этапе спортивного совершенствования рекомендуется трехпериодный годичный план подготовки.

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, смешанном (аэробно-анаэробном) и анаэробном режимах.

Учебно-тренировочные нагрузки имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности, которые зависят от длины дистанции и скорости ее преодоления (Табл.10) Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является анаэробный порог (АнП), при этом ЧСС находится в пределах 174+6 уд/мин. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки считается критическая скорость (КС), при которой организм занимающегося выходит на уровень максимального потребления кислорода (МПК), 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. Поэтому учет индивидуальной скорости бега на уровне АнП у занимающихся позволит четко определить направленность тренировочного воздействия.

Таблица № 18

Классификация интенсивности учебно-тренировочных нагрузок

Зона энергообразования	Интенсивность нагрузки	ЧСС уд/мин	Ба м Моль/л	Длительность работы
I. Аэробная (общая выносливость)	низкая	до 130	2	несколько часов
II. Пороговая зона	средняя	131 - 175	3-4	1 - 2 часа
III. Аэробно-анаэробная	высокая	176- 189	до 10	до 10 мин
IV. Анаэробная-гликолитическая (скоростная выносливость)	субмаксимальная	190-200	10-11	от 15 с до 3 мин
V. Анаэробная-алактатная (скоростно-силовые качества)	максимальная	максимальная	12 и более	до 10 с

Таблица № 19

Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки обучающихся в УТ(СС) до трех лет в смешанном режиме(первый год)

Учебно-тренировочные периоды помесяцам Показатель подготовки	Подготовительный период			Зимний соревновательный период			Подготовительный период			Летний соревновательный период			Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Учебно-тренировочных дней	14	13	13	12	12	13	14	14	12	15	14	13	159
Учебно-тренировочных занятий	14	13	13	12	12	14	14	14	18	17	16	13	170
Бег, км I зона	87	100	38	30	36	36	100	104	78	54	34	36	733
II зона	15	21	20	26	20	10	30	40	50	50	60	50	392

III зона	4	6	2	4	4	4	6	8	12	16	18	8	92
IV зона	2	2	-	-	-	-	2	4	6	6	4	2	28
СБУ. км	2	1	-	-	-	-	2	4	4	4	4	4	25
Всего	110	130	60	60	60	50	140	160	150	130	120	100	1270
Льжи, км I зона			35	35	20	20							110
II зона			35	51	28	18							132
III зона			8	10	16	2							36
IV зона			2	4	6	-							12
Всего			80	100	70	40							290
Общий объем, км	по,	130	140	160	130	90	140	160	150	130	120	100	1560

Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки обучающихся в УТ(СС) до трех лет (первый год)

Специализация спортивное ориентирование в дисциплине - лыжные гонки

Таблица № 20

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	
Учебно-тренировочных дней	14	14	14	18	16	13	14	13	13	12	12	13	166
Учебно-тренировочных занятий	14	14	16	22	20	13	15	15	15	18	14	14	190
Бег. км I зона	40	26	30	35	48	26	20	20	10	5	5	5	280
II зона	40	35	33	55	80	75	50	20	10	10	10	10	428
III зона	10	14	15	15	15	25	20						114
IV зона	-	3	5	5	7	8	5						33
Имитация, км	-	2	7	10	10	6	5						40
Всего	90	80	90	120	160	140	100	40	20	15	15	15	895
Лыжероллеры, км I зона		20	20	25	40	30	25						160
II зона	-	14	37	40	50	44	40						225
III зона	-	4	10	11	15	20	15						75
IV зона	-	2	3	4	5	6							20
Всего	-	40	70	80	110	100	80						480
Льжи, км I зона								60	64	65	40	35	264
II зона								80	140	100	70	70	460
III зона								12	30	40	60	50	192
IV зона								8	16	25	20	15	84
Всего								160	250	230	190	170	1000
Общий объем, км	90	120	160	200	270	240	180	200	270	245	205	185	2375

Таблица № 21

Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки обучающихся в УТ(СС) до трех лет (первый год)

Специализация спортивное ориентирование в дисциплине – кросс

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Учебно-тренировочных дней	13	13	12	12	13	14	14	14	18	16	13	14	166

Учебно-тренировочные занятия	13	13	20	12	18	14	18	20	24	22	13	14	217
Бег, км 1 зона	26	30	53	38	62	84	52	52	56	78	72	47	650
2 зона	32	40	92	22	62	104	108	96	70	102	94	40	862
3 зона	10	12	26	12	24	44	40	36	24	38	34	16	316
4 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
Льжи, км 1 зона	-	19	11	5	5								40
2 зона	-	20	20	6	6								52
3 зона		6	12	12	12								42
4 зона	-	-	2	2	2								6
Всего	-	45	45	25	25								140
Объем, км	150	300	480	200	380	540	480	460	340	500	450	220	2100

Таблица № 22

Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки обучающихся в УТ(СС) до трех лет в смешанном режиме(второй год)

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Подготовительный период			Зимний соревновательный			Подготовительный период			Летний соревновательный период			Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Учебно-тренировочных дней	18	17	17	16	16	18	18	18	17	18	18	17	208
Учебно-тренировочных занятий	18	17	18	26	20	20	20	24	22	24	26	18	253
Бег, км I зона	88	90	31	24	24	24	94	117	77	63	47	51	730
II зона	22	28	15	10	10	10	58	64	68	70	76	54	485
III зона	6	8	4	6	6	6	8	10	14	16	18	8	110
IV зона	2	20	-	-	-	-	3	5	7	7	5	3	34
СБУ, км	2	2	-	-	-	-	2	4	4	4	4	4	26
Всего	120	130	50	40	40	40	165	200	170	160	150	120	1385
Льжи, км I зона			72	42	39	24							177
II зона			20	80	60	30							190
III зона			10	12	16	16							54
IV зона			3	6	5								14
Всего			105	140	120	70							435
Общий объем, км	120	130	155	180	160	110	165	200	170	160	150	120	1820

Таблица №23

Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки обучающихся в УТ(СС) до трех лет (второй год)

Специализация спортивное ориентирование в дисциплине - лыжные гонки

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	
Учебно-тренировочных дней	18	18	17	18	18	17	18	17	17	16	16	18	166

Учебно-тренировочных занятий	19	20	24	26	26	18	18	22	24	22	18	18	255
Бег, км I зона	37	26	30	35	53	29	30	20	10	10	10	10	300
II зона	44	38	36	55	80	78	50	25	15	10	10	10	451
III зона	14	16	18	20	20	28	20						136
IV зона	-	6	8	8	10	12	7						51
Имитация, км	-	4	8	12	12	8	8						52
Всего	95	90	100	130	175	155	115	45	25	20	20	20	990
Льжероллеры, км I зона		25	27	30	46	37	30						195
II зона	-	20	40	50	60	48	45						263
III зона	-	6	12	14	16	22	16						86
IV зона	-	4	6	6	8	8	4						36
Всего	-	55	85	100	130	115	95						580
Льжки, км I зона								80	80	80	50	50	340
II зона								94	158	116	84	80	532
III зона								16	42	58	66	54	236
IV зона								10	20	26	30	16	102
Всего								200	300	280	230	200	1210
Общий объем, км	95	145	185	230	305	270	210	245	325	300	250	220	2780

Таблица №24

**Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки обучающихся в УТ(СС) до трех лет (второй год)
Специализация спортивное ориентирование в дисциплине – кросс**

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Учебно-тренировочных дней	17	17	16	16	18	18	18	17	18	18	17	18	166
Учебно-тренировочных занятий	18	18	20	16	22	22	24	28	28	24	18	18	256
Бег, км I зона	38	45	65	50	73	95	62	69	72	92	86	62	809
2 зона	42	50	104	38	74	110	118	106	80	112	104	55	993
3 зона	14	18	32	20	32	50	46	40	28	40	38	24	382
4 зона	2	6	8	6	8	12	18	16	12	14	10	8	120
СБУ, км	4	6	6	6	8	8	6	4	3	2	2	1	56
Всего	100	125	215	120	195	275	250	235	195	260	240	150	2360
Льжки, км I зона	-	26	16	8	8								58
2 зона	-	32	32	24	24								112
3 зона		10	18	14	14								56
4 зона	-	2	4	4	4								14
Всего	-	70	70	50	50								240
Общий объем, км	100	195	285	170	245	275	250	235	195	260	240	150	2600

Таблица № 25

Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки обучающихся в УТ(СС) до трех лет в смешанном режиме(третий год)

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Подготовительный период			Зимний соревновательный			Подготовительный период			Летний соревновательный период			Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Учебно-тренировочных дней	17	19	19	25	22	16	23	24	22	18	18	17	240
Учебно-тренировочных занятий	17	19	22	28	24	16	28	26	24	20	19	19	262
Бег. км I зона	90	95	50	23	19	19	100	120	80	60	60	80	806
II зона	60	70	15	20	23	15	60	95	115	108	85	50	716
III зона	14	18	5	7	8	6	12	23	25	30	32	22	202
IV зона	4	5	-	-	-	-	6	8	5	8	9	4	49
СБУ. км	2	2	-	-	-	-	2	4	5	4	4	4	27
Всего	170	190	70	50	50	40	190	250	230	210	190	160	1800
Льжи, км I зона	-	-	90	90	70	50							300
II зона	-	-	50	85	85	26							246
III зона	-	-	15	17	19	12							63
IV зона	-	-	5	8	6	2							21
Всего на лыжах			160	200	180	90							630
Всего	-	-	230	250	230	130							2430

Таблица № 26

Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки обучающихся в УТ(СС) до трех лет (третий год)

Специализация спортивное ориентирование в дисциплине - лыжные гонки

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	
Учебно-тренировочных дней	20	22	22	18	18	17	17	19	19	25	22	16	235
Учебно-тренировочных занятий	23	24	24	20	22	18	17	20	22	25	22	18	255
Бег. км I зона	43	32	34	45	59	35	35	20	10	10	10	10	343
II зона	48	40	42	55	80	78	52	25	15	10	10	10	465
III зона	14	16	18	20	24	30	20						142
IV зона	-	6	8	8	10	12	8						52
Имитация, км	-	6	8	12	12	10	10						58
Всего	105	100	110	140	185	165	125	45	25	20	20	20	1060
Льжероллеры, км I зона		30	36	37	52	42	35						232
II зона	-	28	46	54	64	53	50						295
III зона	-	8	12	16	19	25	19						99
IV зона	-	4	6	8	10	10	6						44
Всего	-	70	100	115	145	130	110						670
Льжи, км I зона								104	108	100	74	74	460
II зона								120	180	136	100	94	630
III зона								22	48	64	72	60	266
IV зона								14	24	30	34	22	124
Всего								260	360	330	280	250	1480
Общий объем, км	105	170	210	255	330	295	235	305	385	350	300	270	3210

Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки обучающихся в УТ(СС) до 3-х лет (третий год)

Специализация спортивное ориентирование в дисциплине – кросс

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Учебно-тренировочных дней	19	19	25	22	16	20	22	22	18	18	17	17	235
Учебно-тренировочных занятий	19	19	25	22	22	22	26	30	28	28	18	18	277
Бег, км 1 зона	56	59	74	65	85	99	70	73	79	96	104	72	932
2 зона	62	70	124	58	94	132	138	126	102	132	124	76	1238
3 зона	16	22	40	22	38	62	56	48	36	54	48	28	470
4 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
Льжи, км 1 зона	-	28	18	10	10								66
2 зона	-	34	34	26	26								120
3 зона		11	19	15	15								60
4 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

2. Техническая и тактическая подготовка.

Основной задачей технической и тактической подготовки на учебно-тренировочном этапе до трех 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 контрольный пункт с различных привязок. Отметка на КП. Уход с контрольного пункта.

Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности. Анализ путей движения.

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

Основы техники ориентирования на маркированной трассе и в зимнем заданном направлении.

Дальнейшее изучение техники классических лыжных ходов (обучение подседанию, отталкиванию, активной постановке палок). Знакомство с основными элементами конькового хода. Обучение преодолению подъемов скользящим и беговым шагом. Обучение торможению «плугом», упором, поворотом, падением. Элементы слаломной

подготовки.

Топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров сложной конфигурации. Вычерчивание простых схем и спортивных карт (школьного участка, полигона, парка).

4.2.3. Учебный план для групп учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) свыше трех лет.

Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) свыше трех лет в ориентировании приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность.

Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает, и тренировочный процесс приобретает ярко выраженную спортивную специализацию. В спортивном ориентировании доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости. Продолжается процесс совершенствования техники и тактики ориентирования в усложненных условиях. Все более значительная роль в совершенствовании технико-тактической подготовки отводится соревновательному методу.

На данном этапе подготовки важное значение имеет рациональное планирование учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле. Распределение нагрузки имеет волнообразный характер. Основопологающим является положение о том, что нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям обучающихся и ориентированы на уровень, характерный для высшего спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка

1. Перспективы подготовки обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет. Принцип индивидуализации в подготовке обучающихся. Построение учебно-тренировочных занятий с учетом возрастных особенностей, способности и уровня подготовленности. Анализ прошедшего учебно-тренировочного этапа подготовки. Пути повышения спортивного мастерства обучающихся. Особенности психологической подготовки обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет.

2. Основы техники и тактики спортивного ориентирования. Методы развития у обучающихся 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 обучающихся 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 соревнований по ориентированию. Особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях на маркированной трассе и в заданном направлении.

Общие основы методики обучения и учебно-тренировочных занятий в 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 обучающихся. Общая и специальная физическая подготовка.

Периодизация годового цикла учебно-тренировочных занятий в ориентировании. Особенности учебно-тренировочных занятий в подготовительном и соревновательном периодах годового цикла. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

3. Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма обучающегося. Значение комплексного педагогического контроля и углубленного медико-биологического обследования в подготовке обучающихся. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма обучающегося. Методика ежедневного самоконтроля. Методика индивидуального ускорения восстановления организма. Факторы, лимитирующие работоспособность обучающегося. Скорость бега на уровне анаэробного порога (АнП). Методика определения индивидуальной скорости бега на уровне АнП.

4. Правила спортивных соревнований по спортивному ориентированию. Организация 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 соревнований. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.

5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Личная гигиена занимающихся ориентированием. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика соревнований и учебно-тренировочных занятий. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность обучающегося. 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.

Практическая подготовка

1. Общая и специальная физическая подготовка.

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет в избранном виде спорта для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств обучающихся следует широко использовать специальные беговые и прыжковые

упражнения, упражнения с отягощениями, со штангой, спринтерский бег во всех разновидностях. Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений.

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

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

2. Техническая и тактическая подготовка.

Основной задачей технической и тактической подготовки на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) свыше трех лет является достижение автоматизма и стабилизация основных приемов и способов ориентирования, совершенствование координационной и ритмической структуры бега с ориентированием.

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

Тренировка базовых качеств обучающегося: памяти, внимания, мышления. Комплексные учебно-тренировочные занятия.

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

На данном этапе подготовки происходит углубленное изучение и совершенствование техники классических лыжных ходов и элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, обучение подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, обучение ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками).

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

Уровень технико-тактической подготовки в конце учебно-тренировочного этапа свыше трех лет должен обеспечить совершенное владение спортивной техникой в усложненных условиях и ее индивидуализацию.

3. Корректировка спортивных карт.

Основа, съемочное обоснование. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карт. Техника снятия угловых величин, измерение длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши. Корректировка участка карты на местности.

Таблица № 28

Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки обучающихся в УТ(СС) свыше трех лет в смешанном режиме (четвертый год)

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Подготовительный период			Зимний соревновательный период			Подготовительный период			Летний соревновательный период			Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Учебно-тренировочных дней	19	21	23	26	24	18	24	26	24	20	20	19	264
Учебно-тренировочных занятий	19	23	25	30	28	18	26	29	26	22	22	20	288
Бег, км 1 зона	94	59	34	22	21	18	116	159	121	58	74	85	860
2 зона	80	90	30	20	20	10	80	120	140	150	110	60	910
3 зона	16	20	6	8	10	2	14	26	28	34	36	24	224
4 зона	7	9	-	-	-	-	8	11	6	14	16	7	78
СБУ, км	3	2	-	-	-	-	2	4	5	4	4	4	28
Итого	200	180	70	50	50	30	220	320	300	260	240	180	2100
Лыжи, км I зона		30	80	100	86	42							338
2 зона		30	110	115	100	28							383
3 зона		-	12	23	25	26							86
4 зона		-	8	12	9	4							33
Всего		60	210	250	220	100							840
Общий объем, км	200	240	280	300	270	130	220	320	300	260	240	180	2940

Таблица № 29

Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки обучающихся в УТ(СС) свыше трех лет (четвертый год)

Специализация спортивное ориентирование в дисциплине - лыжные гонки

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	
Учебно-тренировочных дней	22	23	22	22	23	21	23	26	26	26	24	22	280
Учебно-тренировочных занятий	23	25	30	32	30	21	23	36	38	36	30	26	350
Бег, км I зона	43	38	37	48	63	39	38	20	10	10	10	10	366
II зона	48	44	44	58	80	78	52	25	15	10	10	10	474
III зона	14	16	18	22	26	30	20						146
IV зона	-	6	8	10	12	14	8						58
Имитация, км	-	6	8	12	14	14	12						66
Всего	105	110	115	150	195	175	130	45	25	20	20	20	1110
Лыжероллеры, км I зона		38	46	47	61	52	39						283
II зона	-	38	54	62	72	63	55						344
III зона	-	10	14	16	20	25	20						105
IV зона	-	4	6	10	12	10	6						48

Всего	-	90	120	135	165	150	120						780
Льжи, км I зона								134	138	120	102	108	602
II зона								150	210	166	126	114	766
III зона								28	52	68	74	62	284
IV зона								18	30	36	38	26	148
Всего								330	430	390	340	310	1800
Общий объем, км	105	200	235	285	360	325	250	375	455	410	360	330	3690

Таблица № 30

**Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки обучающихся в УТ(СС) свыше трех лет (четвертый год)
Специализация спортивное ориентирование в дисциплине -кросс**

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Учебно-тренировочных дней	26	26	26	24	22	22	23	22	22	23	21	23	235
Тренировок	26	26	30	24	26	24	26	30	30	30	22	23	319
Бег, км I зона	68	64	80	65	92	136	106	114	94	128	122	72	1141
2 зона	78	84	140	65	120	138	148	130	93	137	128	89	1350
3 зона	18	26	50	24	46	74	68	62	44	68	60	32	572
4 зона	2	10	12	8	12	18	20	20	16	20	18	10	166
СБУ, км	4	6	8	8	10	14	8	4	3	2	2	2	71
Всего	170	190	290	170	280	380	350	330	250	355	330	205	3300
Льжи, км I зона	-	36	23	10	10								79
2 зона	-	36	36	21	21								114
3 зона		11	22	20	20								73
4 зона	-	2	4	4	4								14
Всего	-	85	85	55	55								280
Общий объем, км	170	275	375	225	335	380	350	330	250	355	330	205	3580

Таблица №31

Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки обучающихся в УТ(СС) свыше трех лет в смешанном режиме (пятый год)

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки^	Подготовительный период			Зимний соревновательный период			Подготовительный период			Летний соревновательный период			Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Тренир. дней	19	22	24	28	24	19	26	286	26	22	22	20	280
Тренировок	19	26	28	30	24	19	32	30	28	24	24	20	304
Бег, км I зона	104	80	30	30	20	20	124	140	132	116	100	90	986
II зона	120	100	30	30	30	10	142	166	156	136	126	102	1148
III зона	25	28	10	10	10	-	34	38	37	38	34	26	290
IV зона	8	10	-	-	-	-	8	12	10	16	16	8	88
СБУ, км	3	2	-	-	-	-	2	4	5	4	4	4	28
Всего	260	220	70	70	60	30	310	360	340	310	280	230	2540

Льжи, км I зона		50	ПО	128	по	40							438
II зона		50	120	148	130	30							478
III зона		-	22	30	30	26							108
IV зона		-	8	14	10	4							36
Всего		100	260	320	280	100							1060
Общий объем, км	260	320	330	390	340	130	310	360	340	310	280	230,	3600

Таблица № 32

Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки обучающихся в УТ(СС) свыше трех лет (пятый год)

Специализация спортивное ориентирование в дисциплине - лыжные гонки

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	
Учебно-тренировочных дней	25	26	26	26	27	25	27	26	26	26	24	26	310
Учебно-тренировочных занятий	25	30	36	38	36	25	27	38	42	38	32	29	396
Бег, км I зона	55	50	42	66	74	45	48	40	20	20	20	20	500
II зона	62	58	56	62	100	94	62	25	10	5	5	5	544
III зона	18	20	24	26	26	30	20						164
IV зона	-	6	8	10	12	12	8						56
Имитация, км	-	6	10	16	18	14	12						76
Всего	135	140	140	180	230	195	150	65	30	25	25	25	1340
Лыжероллеры, км I зона		38	56	62	66	68	50						340
II зона	-	40	54	62	80	86	66						388
III зона	-	8	14	18	24	28	18						110
IV зона	-	4	6	8	10	8	6						42
Всего	-	90	130	150	180	190	140						880
Льжи, км I зона								142	146	131	112	117	648
II зона								158	218	170	136	120	802
III зона								30	54	68	74	62	288
IV зона								20	32	36	38	26	152
Всего								350	450	405	360	325	1890
Общий объем, км	135	230	270	330	410	385	290	415	480	430	385	350	4110

Таблица №33

Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки обучающихся в УТ(СС) свыше трех лет (пятый год)

Специализация спортивное ориентирование в дисциплине -кросс

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Учебно-тренировочных дней	26	26	26	24	22	25	26	26	26	27	25	27	310
Тренировок	28	28	38	26	32	30	34	38	38	38	30	29	389
Бег, км I зона	58	60	80	58	92	164	134	142	114	154	146	73	1275
2 зона	76	86	170	60	128	178	178	156	116	167	150	89	1554
3 зона	22	28	58	26	54	88	80	74	52	80	72	36	670
4 зона	-	10	14	8	14	22	20	20	16	22	20	10	176
СБУ, км	4	6	8	8	12	18	8	3	2	2	2	2	75
Всего	160	190	330	160	300	470	420	395	300	425	390	210	3750

Льжки, км 1 зона	-	46	29	10	10								95
2 зона	-	38	38	12	12								100
3 зона		11	24	24	24								83
4 зона	-		4	4	4								12
Всего	-	95	95	50	50								290
Общий объем, км	160	285	425	210	350	470	420	395	300	425	390	210	4040

5. Инструкторская и судейская практика.

Общие обязанности спортивных судей. Практика судейства на старте, финише, в качестве судьи-контролера. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка инвентаря и оборудования для соревновательных трасс.

6. Углубленное медицинское обследование.

Постановка на учет и прохождение медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

4.2.4. Учебный план для групп этапа совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства рекомендуются 2-3 разовые учебно-тренировочные занятия в день, выделяя обязательно главное занятие, совпадающее по времени со спортивными соревнованиями.

Главным направлением этапа совершенствования спортивного мастерства является подготовка и успешное участие в спортивных соревнованиях. Каждый вид спорта имеет оптимальное число соревнований. Превышение или уменьшение оптимальной границы, как правило, отрицательно сказывается на дальнейшем росте спортивных достижений. В видах спорта, связанных с проявлением выносливости, рекомендуется стартовать 30-40 раз в год. Сосредотачиваются на главных стартах сезона. Остальные соревнования подбираются так, чтобы они способствовали успеху в главных стартах.

Учебно-тренировочный процесс по сравнению с предыдущим этапом подготовки все более индивидуализируется. Необходимость индивидуального обучения обусловлена состоянием здоровья, уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования на нагрузку.

Теоретическая подготовка

1. Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании. Анализ индивидуальных особенностей специальной физической подготовленности и определение сильных и слабых сторон спортсмена. Соответствие нагрузки соревновательной деятельности. Приемы и методы повышения умственной работоспособности.

2. Общие основы методики обучения на учебно-тренировочных занятиях по спортивному ориентированию. Основные задачи учебно-тренировочного процесса. Обучение и учебно-тренировочные занятия - единый педагогический процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Основные средства и методы физической подготовки обучающихся. Общая и специальная физическая подготовка. Периодизация годового цикла учебно-тренировочных занятий в ориентировании. Особенности учебно-тренировочных занятий в подготовительном и соревновательном периодах годового цикла. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

3. Психологическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства. Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании. Средства и

методы психологической подготовки. Формирование спортивной мотивации. Ведущие психические качества обучающихся. Психологический стресс, регулирование стресса. Типичные психические качества спортсменов элитного уровня. Психологическая готовность к спортивным соревнованиям. Психологическая подготовка обучающегося к спортивным соревнованиям. Основные сбивающие факторы на соревнованиях по спортивному ориентированию. Постановка цели и задач участия в соревнованиях. Формирование уверенности обучающегося в реализации своих возможностей. Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. Диагностика психических качеств обучающихся. После соревновательные психические состояния обучающегося.

4. Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма обучающегося. Значение комплексного педагогического контроля и углубленного медико-биологического обследования в подготовке обучающихся. 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 обучающегося. Скорость бега на уровне анаэробного порога (АнП). Методика определения индивидуальной скорости бега на уровне АнП.

5. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Организация соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Допуск к 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 соревнований. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.

6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Личная гигиена занимающихся 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 обучающегося. 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.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.

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

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

В годичном цикле подготовки независимо от периодов нагрузка по интенсивности должна соответствовать соревновательному характеру не менее чем на 55-65%, а по подбору средств - не менее чем на 80-85%.

Принимая во внимание нежелательную адаптацию организма обучающегося 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 обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства должны лежать соревнования, модели соревновательной деятельности и учебно-тренировочные занятия в соревновательных режимах.

2. Техническая и тактическая подготовка.

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

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

Основные задачи технико-тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования:

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

На данном этапе учебно-тренировочных занятий спортивное совершенствование и техническое, тактическое мастерство проводится в ходе выполнения основной учебно-тренировочной нагрузки. Для учебно-тренировочных занятий необходимо создать условия, когда совершенствование технических и тактических навыков проходит при нехватке информации: дистанции по памяти, использование рельефных карт, карт только с дорожной сетью, карт, на которых отсутствуют отдельные участки местности и т.п.

Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

На этапе совершенствования спортивного мастерства обучающийся, овладевший высоким уровнем технико-тактического мастерства, способен «заглядывать в будущее» - строить вероятностный прогноз и использовать его для организации действий. У квалифицированных спортсменов отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий - чувство развиваемых усилий, чувство снега у обучающихся в лыжных дисциплинах, предельная концентрация внимания, эффект панорамного видения, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.п. Все это способствует достижению высокого спортивного результата.

Таблица № 34

**Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства
Специализация спортивное ориентирование в дисциплине - лыжные гонки**

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	
Учебно-тренировочных дней	25	26	26	26	27	25	27	26	26	26	24	26	310
Учебно-тренировочных занятий	33	34	36	38	36	33	33	38	42	38	32	34	427
Бег, км I зона	80	56	60	50	100	56	58	60	40	30	30	30	650
II зона	80	70	72	66	134	120	100	20	-	-	-	-	662
III зона	20	24	28	30	30	30	20						182
IV зона	-	6	8	12	14	10	10						60
Имитация, км	-	4	12	22	22	14	12						86
Всего	180	160	180	240	300	230	200	80	40	30	30	30	1700
Лыжероллеры, км I зона		30	70	70	62	70	60						362
II зона	-	40	50	60	82	100	80						412
III зона	-	6	16	22	28	32	14						118
IV зона	-	4	4	8	8	8	6						38
Всего	-	80	140	160	180	210	160						930
Лыжи, км I зона								152	156	141	122	127	698
II зона								168	228	180	146	130	852
III зона								36	60	74	80	68	318
IV зона								24	36	40	42	30	172
Всего								380	480	435	390	355	2040
Общий объем, км	180	240	320	400	480	440	360	460	520	465	420	385	4670

Таблица № 35

**Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства
Специализация спортивное ориентирование в дисциплине – лыжные гонки**

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	
Учебно-тренировочных дней	25	26	26	26	27	25	27	26	26	26	24	26	310
Учебно-тренировочных занятий	39	41	42	44	42	40	40	44	46	44	38	40	500
Бег, км I зона	90	50	60	70	80	50	40	40	20	10	10	10	530
II зона	80	80	76	116	164	150	98	40	20	20	20	20	884
III зона	20	28	30	30	30	50	40						228
IV зона	-	6	10	12	14	16	10						68
Имитация, км	-	4	14	22	22	14	12						90
Всего	190	170	190	250	310	280	200	80	40	30	30	30	1800
Лыжероллеры, км I зона		30	50	50	70	50	50						300
II зона	-	48	76	88	106	104	80						502
III зона	-	8	18	24	34	40	30						154
IV зона	-	4	6	8	10	16							44
Всего	-	90	150	170	220	210	160						1000

Льжи, км I зона	70							152	156	141	122	127	768
II зона	90							168	228	180	146	130	942
III зона								36	60	74	80	68	318
IV зона								24	36	40	42	30	172
Всего	160							380	480	435	390	355	2200
Общий объем, км	350	260	340	420	530	490	360	460	520	465	420	385	5000

Таблица № 36

**Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства
Специализация спортивное ориентирование в дисциплине - кросс**

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Учебно-тренировочных дней	26	26	26	24	26	25	26	26	26	27	25	27	310
Учебно-тренировочных занятий	34	34	36	30	38	33	34	36	36	38	32	30	411
Бег, км I зона	50	60	90	50	100	170	140	150	110	160	140	70	1290
2 зона	70	92	200	50	140	222	216	200	150	220	202	96	1858
3 зона	26	30	64	30	60	102	92	86	60	94	84	40	768
4 зона	-	12	16	10	16	26	22	22	18	24	22	12	200
СБУ, км	4	6	10	10	14	20	10	2	2	2	2	2	84
Всего	150	200	380	150	330	540	480	460	340	500	450	220	4200
Льжи, км I зона	-	50	30	10	10								100
2 зона	-	40	40	10	10								100
3 зона		10	26	26	26								88
4 зона	-	-	4	4	4								12
Всего	-	100	100	50	50								300
Общий объем, км	150	300	480	200	380	540	480	460	340	500	450	220	4500

Таблица № 37

**Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства
Специализация спортивное ориентирование в дисциплине - кросс**

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Учебно-тренировочных дней	26	26	26	24	26	25	26	26	26	27	25	27	310
Учебно-тренировочных занятий	40	42	42	38	46	40	42	44	44	44	40	38	500
Бег, км I зона	60	70	130	60	110	180	160	160	120	180	160	80	1470
II зона	80	114	190	80	170	256	238	224	150	248	228	100	2078
III зона	36	45	75	38	70	100	92	88	66	100	92	44	840
IV зона	-	15	25	12	26	34	30	26	22	30	28	14	262
СБУ, км	4	6	10	10	14	20	10	2	2	2	2	2	84
Всего	180	250	430	200	390	590	530	500	360	560	510	240	4740
Льжи, км I зона		50	30	10	20								110
II зона		40	64	10	26								140
III зона		10	30	26	28								94
IV зона		-	6	4	6								16
Всего		100	130	50	80								360
Общий объем, км	180	350	560	250	470	590	530	500	360	560	510	240	5100

4. **Корректировка спортивных карт** на местности, выполнение маршрутной глазомерной съемки, индивидуальный метод рисовки карт.

5. **Инструкторская и судейская практика.**

Проведение подготовительной и заключительной части занятия. Разминка перед соревнованиями. Обязанности главного судьи и главного секретаря, зам.главного судьи по СТО. Практика судейства в качестве зам. главного судьи по СТО, заместителя главного судьи и главного секретаря. Планирование дистанций. Разработка технической информации и символьных легенд контрольных пунктов. Составление положения о спортивных соревнованиях.

4.2.5. Учебный план для групп этапа высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства рекомендуются 2-3 разовые занятия в день, выделяя обязательно главное учебно-тренировочное занятие, совпадающее по времени со спортивными соревнованиями.

Главным направлением этапа высшего спортивного мастерства является подготовка и успешное участие в спортивных соревнованиях, для того, чтобы показать максимальный результат во всероссийских и международных спортивных соревнованиях. В видах спорта, связанных с проявлением выносливости, рекомендуется стартовать до 50 раз в год. Сосредотачиваются на главных стартах сезона. Остальные соревнования подбираются так, чтобы они способствовали успеху в главных стартах.

Учебно-тренировочный процесс по сравнению с предыдущим этапом подготовки все более индивидуализируется. Необходимость индивидуального обучения обусловлена состоянием здоровья, уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования на нагрузку.

Теоретическая подготовка

1. Правила спортивных соревнований по спортивному ориентированию. Требования к планированию дистанций по спортивному ориентированию. Ожидаемое время победителя. Оборудование дистанции. Определение класса дистанции и ранга соревнований. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.

Основы методики обучения на учебно-тренировочных занятиях спортивного ориентирования. Обучение и тренировка — единый педагогический процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Основные средства и методы физической подготовки обучающихся. Общая и специальная физическая подготовка. Периодизация годичного цикла тренировки в ориентировании. Особенности учебно-тренировочных занятий в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

3. Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма обучающегося. Значение комплексного педагогического контроля и углубленного медико-биологического обследования в подготовке обучающихся. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Понятие о переутомлении и перенапряжении организма обучающегося. Методика ежедневного самоконтроля. Методика индивидуального ускорения восстановления организма. Факторы, лимитирующие работоспособность обучающегося. Скорость бега на уровне анаэробного порога (АнП). Методика определения индивидуальной скорости бега на уровне АнП.

4. 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.

5. Совершенствования спортивного мастерства в спортивном ориентировании.

Анализ дистанций, методы анализа техники ориентирования, время победителя, путь движения между КП победителей и призеров соревнований, хронометраж учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов. Индивидуальная оценка технического и тактического мастерства и физической подготовленности обучающихся. Развернутый анализ ошибок. Корректировка спортивных карт. Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

6. Психологическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства. Ведущие психические качества обучающихся. Психологический стресс, регулирование стресса. Типичные психические качества спортсменов элитного уровня. Психологическая готовность к соревнованиям. Психологическая подготовка обучающихся к спортивным соревнованиям. Основные сбивающие факторы на соревнованиях по спортивному ориентированию. Постановка цели и задач участия в соревнованиях. Формирование уверенности обучающегося в реализации своих возможностей. Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. Диагностика психических качеств обучающихся. После соревновательные психические состояния обучающегося.

Практическая подготовка

1. Физическая подготовка и специальная физическая подготовка

Годовой цикл квалифицированных спортсменов состоит из 300-320 учебно-тренировочных дней, зачастую при ежедневных 2-3 разовых 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 обучающегося. Поэтому предпочтительно разнообразное построение нагрузки, включение в учебно-тренировочные занятия в спортивном зале, стадионе, на различной местности.

В годичном цикле подготовки независимо от периодов нагрузка по интенсивности должна соответствовать соревновательному характеру не менее чем на 60-70%, а по подбору средств - не менее чем на 85-90%.

Принимая во внимание нежелательную адаптацию организма обучающегося 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 обучающихся на этапе высшего спортивного мастерства должны лежать соревнования, модели соревновательной деятельности и учебно-тренировочные занятия в соревновательных режимах.

Таблица № 38

Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки обучающихся на этапе высшего спортивного мастерства
Специализация спортивное ориентирование в дисциплине - лыжные гонки

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Подготовительный период						Соревновательный						Всего за год
	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	
Учебно-тренировочных дней	25	26	26	26	27	25	27	26	26	26	24	26	310
Учебно-тренировочных занятий	45	46	48	50	50	46	46	50	52	48	44	46	571
Бег, км I зона	90	40	32	44	50	70	50	40	20	10	10	10	466
II зона	80	84	90	120	170	176	86	40	20	20	20	20	926
III зона	20	30	40	50	60	70	40		-	-	-	-	310
Учебно-тренировочные	-	8	12	14	16	18	10	-	-	-	-	-	78
Имитация, км	-	8	16	22	24	16	14	-	-	-	-	-	100
Всего	190	170	190	250	320	350	200	80	40	30	30	30	1880
Лыжероллеры, км I зона		40	40	40	40	40	60						260
II зона	-	66	86	108	156	142	78	-	-	-	-	-	636
III зона	-	10	24	30	40	40	20	-	-	-	-	-	164
IV зона	-	4	10	12	14	18	2	-	-	-	-	-	60
Всего	-	120	160	190	250	240	160	-	-	-	-	-	1120
Лыжи, км I зона	80							120	200	130	120	110	680
II зона	90							215	400	240	245	235	1335
III зона								55	100	145	140	120	560
IV зона								30	50	65	45	35	225
Всего	170							420	750	580	550	500	2970
Общий объем, км	360	290	350	440	570	590	360	500	790	610	580	530	5970

Таблица № 39

Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки обучающихся на этапе высшего спортивного мастерства
Специализация спортивное ориентирование в дисциплине – кросс

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	26	26	26	24	26	25	26	26	26	27	25	27	310
Учебно-тренировочных занятий	46	46	46	42	46	42	44	44	44	44	42	40	526
Бег, км 1 зона	70	100	170	80	140	200	190	180	130	200	180	80	1720
2 зона	80	150	220	108	180	264	246	240	182	260	240	ПО	2280
3 зона	36	60	94	44	76	112	104	100	76	106	100	50	958
4 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 1 зона	-	50	40	20	20								130
2 зона	-	50	74	10	26								160
3 зона	-	10	30	26	28								94
4 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

3. Техническая тактическая подготовка.

На этапе высшего спортивного мастерства целью технической и тактической подготовки является отработка технических приемов ориентирования на соревновательной и выше соревновательной скоростях.

Эта стадия технического и тактического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки обучающихся, пока обучающийся стремится к улучшению своих результатов.

Основные задачи технической и тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования:

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

На этапе высшего спортивного мастерства совершенствование технического и тактического мастерства проводится в ходе выполнения основной учебно-тренировочной нагрузки. Для учебно-тренировочных занятий необходимо создать условия, когда совершенствование технических и 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.

На этапе высшего спортивного мастерства обучающийся, овладевший высоким уровнем технического и тактического мастерства, способен «заглядывать в будущее» - строить вероятностный прогноз и использовать его для организации действий. У квалифицированных спортсменов отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий - чувство развиваемых усилий, чувство снега у обучающихся, предельная концентрация внимания, эффект панорамного видения, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.п. Все это способствует достижению высокого спортивного результата.

4. Корректировка спортивных карт на местности, выполнение маршрутной глазомерной съемки, индивидуальный метод рисовки карт.

5. Инструкторская и судейская практика.

Группы высшего спортивного мастерства

Разработка конспектов занятий и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл. Проведение учебно-тренировочных занятий в группах НП и УТ(СС) до трех лет обучения.

Организация и судейство школьных и муниципальных спортивных соревнований по спортивноориентированию.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивное ориентирование» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

К Особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта спортивное ориентирование, имеющих спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» для этапа совершенствования спортивного мастерства и звание «мастер спорта России» для этапа высшего спортивного мастерства, а так же участие в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивное ориентирование не ниже всероссийского уровня.
- 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.

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям установленным ФССП.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.1. Материально-технические условия реализации программ.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N2 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса <<Готов к труду и обороне>> (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N2 61238),
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки таблица № 53 и таблица № 54;
- обеспечение спортивной экипировкой таблица № 55;
- 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.

Средства обучения и воспитания - это объекты, созданные человеком, а также предметы естественной природы, используемые в образовательном процессе в качестве носителей учебной информации и инструмента деятельности педагога и обучающихся для достижения поставленных целей обучения, воспитания и развития.

**Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю,
спортивной экипировке, необходимые для реализации программы**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»			
1.	Бензокоса (триммер бензиновый)	штук	1
2.	Бензопила	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
5.	Конус высотой 15 см	штук	20
6.	Конус высотой 30 см	штук	20
7.	Конус высотой от 50 до 75 см	штук	20
8.	Мяч баскетбольный	штук	2
9.	Мяч волейбольный	штук	2
10.	Мяч футбольный	штук	2
11.	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства	комплект	15
12.	Секундомер электронный	штук	10
13.	Станции для контактной/бесконтактной	штук	15
14.	Станции программирования системы	штук	2
15.	Стартовые колодки	штук	4
16.	Табло электронное	штук	1
17.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
18.	Электронная карточка (чип) бесконтактной	штук	20
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»			
19.	Бензопила	штук	1
20.	Дрель ручная для роторных щеток	штук	1
21.	Лыжные мази и парафины для подготовки лыж	комплект	4
22.	Маска защитная со стеклом с противогазовым фильтром для защиты органов дыхания и глаз при подготовке лыж со смазками	штук	1
23.	Мяч баскетбольный	штук	2
24.	Мяч волейбольный	штук	2
25.	Мяч футбольный	штук	2
26.	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки	комплект	15
27.	Планшет для ориентирования	штук	10
28.	Пробка синтетическая	штук	40
29.	Секундомер электронный	штук	10
30.	Скребок пластиковый для обработки лыж (3 мм)	штук	10

31.	Скребок стальной для обработки лыж	штук	1
32.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс	штук	1
33.	Станок для подготовки лыж	комплект	2
34.	Станции для контактной/бесконтактной электронной отметки	штук	15
35.	Станции программирования системы электронной отметки	штук	2
36.	Табло электронное	штук	1
37.	Термометр наружный	штук	5
38.	Тренажер лыжника для развития верхнего плечевого пояса	штук	1
39.	Утюг для смазки лыж	штук	1
40.	Щетки для обработки лыж	штук	10
41.	Щетки роторные для подготовки лыж	комплект	1
42.	Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки	штук	20
43.	Эспандер лыжника	штук	14

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствов- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "кросс"											
1.	Картографический материал	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
2.	Компас для спортивного ориентирования	штук	на занимающегося	1	2	1	2	2	2	3	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "лыжная гонка"											
3.	Картографический материал	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
4.	Компас для спортивного ориентирования	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	1
5.	Крепления лыжные	пар	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
6.	Лыжероллеры	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Лыжи гоночные	пар	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
8.	Палки для лыжных гонок	пар	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
9.	Планшет для	штук	на занимающегося	1	2	1	1	2	1	2	1

Таблица № 55
Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "кросс"											
1.	Костюм для участия в соревнованиях по спортивному	штук	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	3	1
2.	Костюм тренировочный зимний	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Костюм тренировочный летний	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
5.	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
6.	Термобелье	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
7.	Туфли беговые для спортивного	пар	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
8.	Шапка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Шиповки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "лыжная гонка"

10.	Ботинки лыжные	пар	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	3	1
11.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
12.	Костюм тренировочный зимний	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
13.	Костюм тренировочный летний	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
14.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
15.	Носки	пар	на занимающегося	1	1	2	1	4	1	6	1
16.	Перчатки лыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
17.	Планшет для ориентирования	штук	на занимающегося	1	2	1	1	2	1	2	1
18.	Термобелье	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
19.	Шапка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20.	Чехол для лыж	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2

6.2. Кадровые условия.

Укомплектованность Учреждения педагогическими работниками, руководящими и иными работниками:

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N2 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N2 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N2 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N2 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N2 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N2 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 N2 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N2 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения:

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Учреждения.

6.3 Перечень информационного обеспечения. Интернет-ресурсы.

1. Федерация спортивного ориентирования России, rufso.ru
2. [Министерство спорта Российской Федерации, minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru)
3. Компания "Московский Компас", moscompass.ru
4. Журнал "АЗИМУТ", azimut-o.ru
5. Официальный сайт международной федерации Ориентирования 1n1etaйona1OпeпTeepпдГедегайoп (ЮГ)-orienteering.org

Литература

1. *БонДарчук А.П.* Периодизация спортивной тренировки. - Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
2. *Борилъкевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А.* Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании С.-Петербург, 1994.
3. *Горбунов Г.Д.* Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2007. - 296 с.: ил.
4. *Губа В.П.* Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. - М.: Физическая культура, 2008. - 146 с.
5. *Курьсь В.Н.* Основы силовой подготовки юношей. - М.: Советский спорт, 2004. - 264 с., ил.
6. *Матвеев Л.П.* Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.: ил.
7. *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.: ил.
8. *Платонов В.Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. - 820 с.: ил.
9. *Ростовцев В.Л.* Современные технологии спортивных достижений. - М.: «ВНИИФК», 2007. - 199 с.
10. *Алешин В.М.* Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
11. *Борилъкевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А.* Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании С.-Петербург, 1994.
12. *Бардин К.В.* Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1982.
13. *Васильев Н.Д.* Спортивное ориентирование: Учебное пособие» Волгоград: ВГИФК, 1983.
14. *Васильев Н.Д.* Подготовка спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации: Учебное пособие. - Волгоград: ВГИФК, 1983.
15. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
16. *Волков В.Н.* Восстановительные процессы в спорте -М: Физкультура и спорт, 1977.
17. *Воробьев А.Н.* Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 1989.
18. *Воронов Ю.С.* Комплексный педагогический контроль спортивном ориентировании: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФ, 1995.
19. *Воронов Ю.С.* Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1995
20. *Воронов Ю.С.* Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1998.
21. *Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю.* Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям. Учебное пособие. - Смоленск,

1998.

22. *Ганопольский В.И.* Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. Шк М.: Физкультура и спорт, 1987.
23. *Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженков В.Н.* Лыжные гонки: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1990.
24. *Елаховский С.Б.* Спортивное ориентирование на лыжах. - М, Физкультура и спорт, 1981.
25. *Ермаков В.В., Солодухин О.Ю., Савельев А.А.* Техника коньковых лыжных ходов: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1988.
26. *Иванов Е.И.* Судейство соревнований по спортивному ориентированию. М.: Физкультура и спорт, 1981
27. *Лосев А.С.* Тренировка ориентировщиков-разрядников.- М.: Физкультура и спорт, 1984.
27. *Лосев А.С.* Тренировка ориентировщиков-разрядников.- М.: Физкультура и спорт, 1984
28. *Лосев А.С.* Журнал "О-вестник" 1991-1997 г.г.
29. *Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А.* Лето, дети и туризм. - М.: ЦДЮТур, 1997
30. *Магомедов А.М., Сафонова М.В.* Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию. - М.: ЦРИБ "Турист", 1978
31. *Нурмиаа В.* Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.