МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ТРИУМФ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО СШ «Триумф»
от «01» марта2023 г.
Протокол № 4

Утверждаю
Директор МБУ ДО СШ
«Триумф»
_____С.Н. Плис
«01» марта 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛ ЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта

«Спортивное ориентирование»

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 ноября 2022 г. № 1039)

Срок реализации:
на этапе начальной подготовки – 3 года;
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет.

Возраст обучающихся: с 8 лет
Срок реализации программы: 4 года
ID – номер Программы в АИС «Навигаторе»: 57566

Авторы –составители:
Владимиров Николай Иванович,
Загребина Анжела Ивановна,
Афанасьева Екатерина Сергеевна
тренеры-преподаватели
по спортивному ориентированию

г. Новороссийск, 2023

Оглавление

1.Общие положения 4
1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта «Спортивное ориентирование» 4
1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спортивному ориентированию 6
2.Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спортивному ориентированию 7
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки по спортивному ориентированию 8
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спортивному ориентированию 9
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие: учебно-тренировочные занятия; учебно-тренировочные мероприятия; спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности; иные виды (формы) обучения 10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки 14
2.5. Календарный план воспитательной работы 17
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним 21
2.7. План инструкторской и судейской практики 25
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств 28
3. Система контроля 31
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях 31
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 33
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 34
3.4. Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки, не связанным с физическими нагрузками……..42
4. Рабочая программа по виду спорта «спортивное ориентирование» 46
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» 46
4.2. Учебно-тематический план 82

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам 87
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по «спортивное ориентирование»..... 88
6.1. Материально-технические условия реализации Программы 88
6.2. Кадровые условия реализации программы..... 92
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы..... 94
Приложение 1 Инструкция по технике безопасности……97
Приложение 2 Подвижные игры и эстафеты……...98
Приложение 3 Тестовые задания……..…102
Приложение 4 Годовой учебно-тренировочный план……..110

1.Общие положения

1.1 Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта «Спортивное ориентирование».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» (далее – Программа) Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа «Триумф» муниципального образования город Новороссийск (МБУ ДО СШ «Триумф») разработана в соответствии с Федеральным законом от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации**»,** на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденным приказом Минспорта России от 21 ноября 2022 г. № 1039 (далее – ФССП).

Программа составлена на основе примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2022 г. № 1321и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «спортивному ориентированию» в МБУ ДО СШ «Триумф» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

Программа разработана МБУ ДО СШ «Триумф» с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ) (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ);
- Федеральным законом от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);
- Федеральным законом от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон «№ 127-ФЗ);
- нормативными правовыми актами Российской Федерации и субъекта Российской Федерации, регламентирующими осуществление спортивной подготовки;
- санитарными нормами и правилами;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»:
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по её реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022

года № 2865-р);

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022 года) (далее – Приказ № 999);

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

- Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 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» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года) (далее – Приказ № 1144н).

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СП 2.4.3648-20).

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов по спортивному ориентированию, входящих в него дисциплин – кросс-спринт, кросс-классика, кросс-классика-общий старт, кросс -лонг, кросс-марафон, кросс-многодневный, кросс-эстафета – 2 человека, кросс-эстафета – 3 человека, кросс-эстафета – 4 человека, кросс-спринт-общий старт, кросс-лонг- общий старт, кросс-выбор с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1.

Наименование спортивных дисциплин в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Спортивное ориентирование» - 0830005511Я указаны в таблице 1.

Наименование спортивных дисциплин в соответствии со

Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Спортивное ориентирование» - 0830005511Я

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
кросс - спринт	083 0011 811Я
кросс - классика	083 0021 811Я
кросс - классика - общий старт	083 0101 811Я
кросс - лонг	083 0031 811Я
кросс - марафон	083 0041 811Я
кросс - многодневный	083 0051 811Я
кросс - эстафета - 2 человека	083 0061 811Я
кросс - эстафета - 3 человека	083 0071 811Я
кросс - эстафета - 4 человека	083 0081 811Я
кросс - спринт - общий старт	083 0091 811Я
кросс - лонг - общий старт	083 0111 811Я
кросс - выбор	083 0121 811Я

При разработке программы использованы следующие подходы:

-программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;

-индивидуализация спортивной подготовки;

-единство общей и специальной спортивной подготовки.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «Спортивное ориентирование» на различных этапах многолетней подготовки.

Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, 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, 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. (ч. 3 ст.84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»)

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее – НП) – 3 года;

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ) – 5 лет.

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спортивному ориентированию.

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 по спортивному ориентированию.

Иные цели:

- организация деятельности, направленной на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся;

-совершенствованиеспортивного мастерства обучающихся посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях;

- подготовка спортивного резерва в сборные команды, в том числе спортивные сборные команды Российской Федерации;

-формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- формирование здоровой, всесторонне- образованной и развитой личности;

- укрепление здоровья;

- пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства для активного отдыха;

- соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины;

- формирование представлений о межпредметных связях (география, топография и т.д.), охрана окружающей среды;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

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

- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;

- сохранение здоровья;

-совершенствование технической и тактической подготовки обучающихся, профессиональная ориентация и подготовка судей по спорту посредством занятий спортивным ориентированием. (ст. 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации№)

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спортивному ориентированию.

«Спортивное ориентирование» относится к циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям.

«Спортивное ориентирование» - это неолимпийский вид спорта, в котором участники, активно передвигаясь (бегом), при помощи спортивной карты и компаса должны пройти маршрут, спланированный на местности и отмеченный контрольными пунктами с преимущественным проявлением выносливости.

Дистанция (маршрут движения) в ориентировании имеет точку старта,

линию финиша и контрольные пункты, через которые проходят все участники. КП обычно располагаются у какого-нибудь ориентира. Каждый контрольный пункт оснащен средством отметки. Спортсмен-ориентировщик сам выбирает путь от одного КП до другого. Способность выбрать лучший маршрут и умение точно и быстро его преодолеть - смысл этого вида спорта.

Суть спортивной борьбы в ориентировании - состязание умов в условиях высокого физического напряжения, связанного с бегом по лесу, соревнование в выдержке, стойкости, умении быстро и четко мыслить.

Соревнования по спортивному ориентированию проводятся в основном в лесу, но некоторые из видов соревнований могут проводиться в парках и в городской зоне.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2.

В таблице 2 указан **минимальный возраст** для зачисления или перевода обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп, в группах ССМ и ВСМ – «без ограничений» при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивное ориентирование» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивное ориентирование» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований (приложение № 1 к ФССП)

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

Таблица 2

<table>
<tr><th rowspan="2">Этапы спортивной подготовки</th><th rowspan="2">Срок реализации этапов спортивной подготовки (кол-во лет)</th><th rowspan="2">Год спортивной подготовки</th><th rowspan="2">Минимальный возраст для зачисления (лет)</th><th colspan="2">Наполняемость (человек)</th></tr>
<tr><th>Минимальная наполняемость</th><th>Максимальная наполняемость</th></tr>
<tr><td rowspan="3">Этап начальной подготовки</td><td>До года</td><td>1</td><td rowspan="3">8</td><td rowspan="3">12</td><td rowspan="3">24</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Свыше года</td><td>2</td></tr>
<tr><td>3</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Учебно-тренировочный</td><td rowspan="2">До трех лет</td><td>1</td><td rowspan="2">10</td><td rowspan="2">6</td><td rowspan="2">12</td></tr>
<tr><td>2</td></tr>
</table>

этап (этап спортивной специализации)		3			
	Свыше трех лет	4			
		5			
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений		14	2	4

Для зачисления на этап спортивной подготовки обучающиеся, желающие пройти обучение по Программе, должны достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

При комплектовании учебно-тренировочных групп в МБУ ДО СШ «Триумф» формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта «спортивное ориентирование» и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
-выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
-наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «эстетическая гимнастика». (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144)
- возможен перевод обучающихся из других Организаций;
- требования к наполняемости (человек) в соответствии ФССП;
- возраста обучающегося; (пп. 4.1. Приказа № 634);
- минимальной и максимальной наполняемости учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки (максимальная наполняемость не превышает двукратного количества обучающихся), указанных в таблице 2. (пп. 4.3. Приказа № 634);
- на этапах ССМ и ВСМ требования к минимальному возрасту для зачисления обучающихся при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «эстетическая гимнастика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивное ориентирование» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований (ФССП).

2.2. Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки по спортивному ориентированию.

Объем Программы указан в таблице 3

Объем Программы

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	НП		УТ	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет

	1 год	2, 3 год		
			1, 2, 3 год	4, 5 год
Количество часов в неделю	5	6	10	14
Общее количество часов в год	260	312	520	728

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 ил уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. (п. 46 Приказа № 999) (приложение № 2 к ФССП)

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

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки включающие: учебно-тренировочные занятия; учебно-тренировочные мероприятия; спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности; иные виды (формы) обучения.

Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия групповые, индивидуальные, смешанные.

К иным видам (формам) обучения относятся:

- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (на этапах ССМ, ВСМ);
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- тестирование и контроль.

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

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

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические,

практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в МБУ ДО СШ «Триумф»:

- 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; (пп. 3.7. Приказа № 634)

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (пп.3.8 Приказа № 634)

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. (п. 19 ст. 2 Федерльного закона № 329-ФЗ)

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся МБУ ДО СШ «Триумф» в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-требнировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранге предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). (п.39 приказа № 999)

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий п этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4. (приложение № 3 к ФССП)

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий п этапам спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Таблица 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность 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
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или)	-	14	18

	специальной физической подготовке			
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3	Учебно-тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21суток 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 МБУ ДО СШ «Триумф» 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. (указывается с учетом пп.3.5 Приказа № 634)

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту). (п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

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;

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

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

(п. 4 главы III ФССП по виду спорта)

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. (п. 5 главы III ФССП по спортивному ориентированию)

В зависимости от целей, задач, форм организации, состава участников, соревнования по виду спорта подразделяются на виды: контрольные, отборочные и основные.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5. (приложение № 4 к ФССП)

Объем соревновательной деятельности

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	1	2	3	3	4
Отборочные	-	-	1	3	5
Основные	-	1	4	5	10

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись 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. (п. 7 ч 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

2.4. 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 в астрономических часах.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШ Триумф» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным в соответствии с требованиями ФССП к соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

В учебно-тренировочный процесс включена самостоятельная подготовка,

продолжительность которой составляет от 10% до 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объём 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.

В Таблице 6 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на минимально допустимое общее количество часов в год.

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице 6.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		НП		У Т	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		1 год	2, 3 год	1, 2,3 год	4, 5 год
		Недельная нагрузка в часах			
		5	6	10	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		12-24	12-24	6-12	6-12
1.	Общая физическая подготовка	44%-144ч	44%-138ч	40%-208ч	27%-197ч
2.	Специальная физическая подготовка	8%-21ч	8%-25ч	16%-83ч	29%-211ч
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	1%-3ч	4%-21ч	4%-29ч
4.	Техническая подготовка	14%-37ч	13%-41ч	10%-52ч	8%-58ч
5.	Тактическая подготовка	5%-13ч	5%-16ч	5%-26ч	5%-36ч
6.	Теоретическая подготовка	14%-37ч	13%-41ч	9%-47ч	9%-66ч
7.	Психологическая подготовка	2%-5ч	2%-6ч	2%-10ч	2%-15ч
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1%-3ч	1%-3ч	1%-5ч	2%-15 ч
9.	Инструкторская	0,5%-1ч	1%-3ч	1%-5ч	1%-7ч

	практика				
10.	Судейская практика	0,5%-1ч	1%-3ч	1%-5ч	1%7ч
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0,5%-1ч	0,5%-1 ч	0,5%-3ч	1%-7ч
12.	Восстановительные мероприятия	0,5%-1ч	0,5%-1 ч	0,5%-3ч	1%-7ч
13	Самостоятельная работа	10%-26 ч	10%-31ч	10%-52ч	10%-73ч
Общее количество часов в год		100%-260ч	100%-312ч	100%-520ч	100%-728ч

Для каждой группы спортивной подготовки в МБУ ДО СШ «Триумф» ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в нее спортсменов, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки может изменяться. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований указанных в Таблице 7 Программы.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем МБУ ДО СШ «Триумф» до начала учебно-тренировочного процесса.

Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом требований Приложения 5 к ФССП по спортивному ориентированию «Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса». Таблица 7 Программы.

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

Таблица 7

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Общая физическая подготовка (%)	44 - 48	44 - 48	40 - 44	27 - 32	23 - 28
Специальная физическая подготовка (%)	7 - 11	7 - 11	16 - 20	29 - 34	35 - 40
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-1	2-4	4-8	6-10

Техническая подготовка (%)	14 - 18	13 - 17	10 - 14	7 - 12	6 - 11
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	15-26	16-28	16-28	16-28	16-28
Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	4-5	5-8

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса

определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. (пп. 3.1. Приказа № 634)

Проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). (пп. 3.2 Приказа № 634)

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, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. (п. 3.3 Приказа № 634)

2.5. 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 нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план приведен в таблице 8.

Календарный план воспитательной работы.

Таблица 8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Физическое воспитание. Профориентационная деятельность			
1.1	Создание условий для физического развития и спортивного совершенствования	Лекции на темы: 1. Основные требования к учебно-тренировочному процессу 2. «Здоровьесберегающие технологии» 3. «Роль двигательной активности» 4. «Возрастные физиологические особенности детей и подростков».	1.Сентябрь, ноябрь, январь, март, май. 2.Один раз в квартал. 3.Один раз в квартал. 4. Октябрь, март.
		Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях и соревнованиях.	Согласно календарного плана
1.2	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: 1) практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; 2) приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; 3) приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; 4) формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение всего периода обучения 1.Сентябрь, ноябрь, февраль, апрель, июнь. 2. Октябрь, декабрь, февраль, март, май. 3. Один раз в квартал. 4.Один раз в полугодие.
1.3	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: -1) освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; 2) составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; 3) формирование навыков наставничества; 4) формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; 5) формирование склонности к педагогической работе.	В течении всего периода обучения 1.Один раз в полугодие. 2.Один раз в полугодие. 3.Один раз в полугодие. 4. Один раз в квартал. 5.Один раз в полугодие.

2. Гражданско-патриотическое воспитание			
2.1	Участие во всероссийских, краевых, городских мероприятиях патриотической направленности	«День освобождения города», «День народного единения», «Бескозырка», «Бессмертный полк», «День победы»	Сентябрь, ноябрь, февраль, май
2.2		Проведение занятий «Значение Государственной символики РФ» «Правила использования Государственной символики на соревнованиях»	Один раз в квартал
2.3		Встречи обучающихся спортивной школы с ветеранами ВОВ и труда	Февраль, май
3. Социально-нравственное воспитание			
3.1	Воспитание единства нравственных проявлений во всех областях деятельности: в спорте, учебе, повседневной жизни	Проведение беседы с обучающимися по вопросам предупреждения правонарушений несовершеннолетних (с приглашением представителя органов правопорядка)	Один раз в квартал
3.2		Проведение занятия «Терроризм – угроза обществу»	Один раз в квартал
3.3		Проведение информационных часов. «Гражданин нового века – здоровый, сильный духом человек», посвященных Всемирному Дню здоровья	Один раз в квартал Апрель.
3.4		Проведение занятий «Профилактика неспортивного поведения»	Один раз в квартал
3.5		Показательные выступления лучших спортсменов школы на спортивно-массовых мероприятиях	Сентябрь, ноябрь, июнь
4. Трудовое воспитание			
4.1	Формирование у обучающихся потребностей в труде, рациональном использовании времени, ответственности за дело. Развитие Организаторских способностей и деловых качеств.	Организация дежурств по поддержке порядка в спортзале и раздевалках	Ежедневно
4.2		Участие в субботниках спортивной школы (уборка территории, спортивных залов)	Один раз в месяц. Сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль, май, июнь, июль, август. Март, апрель – один раз в неделю.
4.3		Помощь в оформлении наглядной агитации (стенгазет, информационных стендов, плакатов и т.д.)	Один раз в квартал
5. Воспитание здорового образа жизни и безопасности			
5.1	Организация и проведение мероприятий,	Инструктаж по ТБ «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке»	На каждом УТЗ

	направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с учащимися ДЮСШ: -правила дорожного движения; -правила поведения на воде, в лесу и т.д. - беседы о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании, профилактике вредных привычек - о психологической подготовке, самооценке	Один раз в месяц
		1.Проведение информационных часов по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами». 2.Беседа на тему «Правила поведения при угрозе террористического акта». 3.Информационные часы «О противопожарной безопасности». 4.Беседа «По правилам безопасного поведения на водоемах, на воде, водных объектах в летнее, зимнее время»	Один раз в месяц 1.Январь 2-3. Один раз в месяц. 4.Один раз в месяц. Май-сентябрь. Декабрь – февраль.
		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.	Один раз в квартал
5.2	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 тренировок, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	Один раз в квартал
6. Патриотическое воспитание обучающихся			
6.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые	Один раз в квартал

	свой край, 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)	организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
6.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	Один раз в квартал
7. Развитие творческого мышления			
7.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	Один раз в квартал

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещённых для

использования в спорте. (ч. 1 ст. 26 Федерльного закона № 329-ФЗ)

Предотвращение допинга в порте и борьбе с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными организациями. (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

В МБУ ДО СШ «Триумф» осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. (п. 4 ч 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

Описание мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, согласно Рекомендаций размещенных на сайте РАА РУСАДА:

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

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

- проведение ежегодных семинаров, лекций, викторин, уроков для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в МБУ ДО СШ «Триумф»;

-ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

-Наличие запрещённых субстанций, или её метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

-Использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции или запрещённого метода.

-Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

-Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

-Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

-Обладание запрещённой субстанцией или запрещённым методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

-Распространение или попытка распространения любой запрещённой субстанции или запрещённого метода спортсменом или иным лицам.

-Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещённой субстанции или запрещённого метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещённой субстанции или запрещенного метода, запрещённого во внесоревновательный период.

-Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

-Запрещённое сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

-Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещённой субстанции в его организм, а также неиспользование запрещённого метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами 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 МБУ ДО СШ «Триумф». Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте МБУ ДО СШ «Триумф» со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Обязательное прохождение обучения на сайте РУСАДА и получение соответствующих сертификатов обучающимися, начиная с 7 лет, тренерами-преподавателями, иными специалистами. (п. 19.4.3. раздела XIX Антидопинговых правил)

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 9.

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

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШ
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШ
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШ
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, программа, фото, видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШ
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШ

	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШ
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШ
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, программа, фото, видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в регионе
Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШ
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсмена»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШ
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШ
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШ

	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШ
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в регионе

Обучающиеся знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по спортивному ориентированию. (п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

2.7. 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. (П. 41 Приказа № 999)

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной подготовки):

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.
- Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- Уметь вести протокол соревнований.
- Участвовать в судействе совместно с тренером-преподавателем.
- Судейство соревнований самостоятельно.
-Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- Уметь судить соревнования в качестве судьи в зоне дистанции.

2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь составить конспект и провести занятие в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приёма у товарища по команде.
- Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
- Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.
- Уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие

навыки:

- Уметь составить положение для проведения первенства школы по спортивному ориентированию.
- Уметь вести протокол игры.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
- Судейство соревнований в зоне проведения соревнований (самостоятельно).
- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- Уметь судить соревнования в качестве судьи в зоне дистанции.
- Выпускник МБУ ДО СШ «Триумф» должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 10.

План инструкторской и судейской практики.

Таблица 10

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	Один раз в квартал Март, июнь, сентябрь, декабрь	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	Один раз в квартал	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	Один раз в месяц	Уделять внимание знаниям правил эстетической гимнастики, умению решать ситуативные вопросы.
	Практические занятия	Один раз в квартал	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внуришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
	Инструкторская практика:		

Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретические занятия	Один раз в месяц	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	Один раз в квартал	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	Один раз в месяц	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	Один раз в квартал	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»

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных реабилитационных мероприятий, организация спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). (п. 42 Приказа № 999)

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 11.

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

Таблица 11

Медицинские и медико-биологические мероприятия	Этапы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства
Первичное обследование	При поступлении	При поступлении	При поступлении
Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 6 месяцев
Этапное медицинское обследование	-	При переходе на этап	При переходе на этап

Дополнительное обследование перед соревнованиями	За 3 дня до выезда на соревнования	За 3 дня до выезда на соревнования	За 3 дня до выезда на соревнования
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
Текущий врачебно-педагогический контроль	ежемесячно	ежемесячно	ежемесячно
Оперативный контроль	В рамках учебно-тренировочного занятия	В рамках учебно-тренировочного занятия	В рамках учебно-тренировочного занятия
Восстановительные мероприятия			
Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления (правильный режим, правильное совмещение нагрузок и отдыха, разумное планирование тренировок, УТЗ, использование средств для снятия утомления и т.д.; рациональное питание, фармакологические средства и витамины, белковые препараты, спортивные напитки, физио и гидротерапия, различные виды массажа, бани (сауны), упражнения на растягивание и т.д.; дыхательные упражнения, сон-отдых, мышечное расслабление, психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортные условия быта, уменьшение отрицательных настроений т.д.	В рамках учебно-тренировочного занятия. Один раз в месяц.	В рамках учебно-тренировочного занятия. Один раз в месяц.	В рамках учебно-тренировочного занятия. Один раз в месяц.
Восстановительные учебно-тренировочные сборы (для участников спортивных соревнований не ниже уровня субъектов Российской Федерации)	-	по плану спортивных соревнований и мероприятий. Один раз в неделю. Один раз в месяц.	по плану спортивных соревнований и мероприятий. Один раз в неделю. Один раз в месяц

В МБУ ДО СШ «Триумф» осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в ом числе организация систематического медицинского контроля. (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329–ФЗ)

МБУ ДО СШ «Триумф» осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие поведение медицинских осмотров. Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

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. (п. 8 Приказа № 1144н)

Текущий врачебно-педагогический контроль — это исследования, проводимые совместно врачом и тренером-преподавателем для того, чтобы определить, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов. Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Осуществляется:

-ежедневно утром (натощак, до завтрака; при наличии двух тренировок — утром и перед второй тренировкой) — целесообразно использовать в предсоревновательном периоде;

-три раза в неделю (1-й —- на следующий день после дня отдыха, 2-й — на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и 3-й — на следующий день после умеренной тренировки); один раз в неделю — после дня отдыха.

Оценивается состояние:

- центральной нервной системы, вегетативной нервной системы, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, функциональное состояние нервно-мышечного аппарата, функциональное состояние

двигательного анализатора, функциональное состояние вестибулярного анализатора, функциональное состояние зрительного анализатора.

Оперативный (срочный) контроль используется непосредственно в учебно-тренировочном занятии (и в ближайшие 2 часа после) и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Его цель – оценить интенсивность и адекватность (соответствие) нагрузки функциональным возможностям организма. Оценить адекватность выполняемых нагрузок можно по субъективным и объективным признакам.

При организации оперативного контроля регистрируют одни показатели только до и после тренировки или соревнования — другие в процессе.

Непосредственно в процессе тренировки анализируют:

-внешние признаки утомления, динамику ЧСС, значительно реже - показатели биохимического состава крови.

До и после тренировки анализируют:

-тонус расслабления и напряжения мышц, время напряжения и расслабления мышц, функциональное состояние максимально задействованных анализаторов, биохимический состав крови (содержание неорганического фосфора и креатина в сыворотке крови).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. (п. 36 Приказа № 1144н)

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. (п. 42 Приказа № 1144н)

3. Система контроля.

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- укрепить здоровье;
- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивное ориентирование»;
- формировать двигательные умения и навыки, в том числе в виде спорта «спортивное ориентирование»;

- повысить уровень физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- овладеть основами техники вида спорта «спортивное ориентирование»;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивное ориентирование»;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;

- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формировать устойчивый интерес к занятиям видом спорта «спортивное ориентирование»;

- формировать разностороннюю общую и специальную физическую подготовленность;

- укрепить здоровье;

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивное ориентирование» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивное ориентирование»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на 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 зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- сохранить здоровье;

- 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;

- 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;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях и совершенствовать навыки в условиях соревновательной деятельности;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства. (с учетом пункта 5 ФССП, пункта 11 примерной программы)

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

-соответствовать возрасту, полу и уровню спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

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

- соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые требования, утвержденные международными антидопинговыми организациями;

- МБУ ДО СШ «Триумф» направляет обучающегося и лиц, на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. (с учетом пункта 5 ФССП, пункта 11 примерной программы)

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой в МБУ ДО СШ «Триумф», на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом

результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижением им соответствующего уровня спортивной квалификации. (п. 12 Примерной Программы) (с учетом пункта 6 ФССП)

Оценка результатов освоения Программы в сопровождается аттестацией обучающихся, которая проводится:

- в течение года, по завершении учебно-тренировочного года;
- по завершении обучения нба этапе спортивной подготовки.

Аттестация проводится на основе:

- разработанных комплексов контрольных упражнений;
- перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, тестами;
-результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации, учет результатов осуществляется тренером-преподавателем и ответственным специалистом, форма ведения учета устанавливается индивидуально и может изменяться. Порядок проведения аттестаций обучающихся в МБУ ДО СШ «Триумф» закреплен в соответствующих локальных актах.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, оцениваются по системе «зачет».

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап). (п. 5 Приказа № 634)

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению МБУ ДО СШ «Триумф» с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности) травмы. (п. 5 Приказа № 634)

Итоговая аттестация – проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е. на завершающем этапе.

По завершению обучения МБУ ДО СШ «Триумф» выдает справку обучающемуся о завершении прохождения Программы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося МБУ ДО СШ «Триумф» осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации). (п. 3.2 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)

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.

Для зачисления обучающихся, желающих пройти обучение по Программе в МБУ ДО СШ «Триумф», и перевода обучающихся в группы на этапах спортивной подготовки проводится оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков – прием контрольных и контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки, а также уровня спортивной квалификации по спортивному ориентированию. (п. 2 главы II ФССП по спортивному ориентированию)

Нормативы физической подготовки и иные 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 соответствующий этап спортивной подготовки.

При приеме контрольных и контрольно-переводных нормативов в МБУ ДО СШ «Триумф» используется зачетная система – «зачет».

Кандидаты для поступления и спортсмены, обучающиеся в МБУ ДО СШ «Триумф» получившие «незачет» за выполнение контрольного теста - одного, нескольких, не могут быть зачислены, переведены в группы на этапах спортивной подготовки.

При ограниченном количестве вакантных мест для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки преимущество отдается кандидатам сдавшим все тесты получившие «зачет».

Комплексы контрольных упражнений, тесты, уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 12,13,14

Методические указания по выполнению контрольных упражнений представлены в Таблице 12-1, 13-1, 14-1.

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

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более			
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			6	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+1	+3	+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее			

	толчком двумя ногами		110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее			
			20	15	20	15
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее			
			21	18	27	24

Методические указания по выполнению контрольных упражнений

Таблица 12-1

Контрольный тест	Порядок проведения испытания
Бег на 30 м	Сдающий по команде преодолевает дистанцию 30 м с высокого старта. По команде «На старт!» спортсмен должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками и ногами линии старта. При команде «Внимание!» спортсмен фиксирует окончательную стартовую неподвижную позицию. Секундомер включается в момент начала движения по команде «Марш!», останавливается при первом пресечении финишной линии туловищем
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Спортсмен по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне сдающий максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «- », ниже – знаком «+».
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания.

	Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право: - при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; - использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.
Прыжок в высоту с места	На стене крепится сантиметровая лента. Спортсмен становится спиной к стене на определенном расстоянии, ноги на ширине плеч. С места из полуприседа с махом рук, выполняет прыжок вверх с максимально возможной высотой. Фиксируется наивысшая точка стоп отрыва от поверхности
Поднимание туловища из положения лежа на спине	Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

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»

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
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 3х10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком	см	не менее	

	двумя ногами		130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»				
2.1.	Бег 3000 м с высокого старта	мин, с	не более	
			16,35	19,30
Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Методические указания по выполнению контрольных упражнений.

Таблица 13-1

Контрольный тест	Порядок проведения испытания
Бег на 30 м	Сдающий по команде преодолевает дистанцию 30 м с высокого старта. По команде «На старт!» спортсмен должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками и ногами линии старта. При команде «Внимание!» спортсмен фиксирует окончательную стартовую неподвижную позицию. Секундомер включается в момент начала движения по команде «Марш!», останавливается при первом пресечении финишной линии туловищем
Бег на 1000 м	Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на

скамье (от уровня скамьи)	ширине 10-15 см. Спортсмен по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне сдающий максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «- », ниже – знаком «+».
Челночный бег 3х10 м	Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» участник должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека. Техника выполнения испытания. По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя. Секундомер останавливается в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право: - при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; - использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.
Бег на 3000 м	Бег на выносливость проводится по беговой дорожке или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии.

	По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

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»

Таблица 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/ юниоры	Девушки/ юниорки
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 3х10 м	с	не более	
			7.2	8.0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание 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.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			14.30	17.00
3.Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Методические указания по выполнению контрольных упражнений.

Таблица 14-1

Контрольный тест	Порядок проведения испытания
Бег на 60 м	Сдающий по команде преодолевает дистанцию 60 м с высокого старта. По команде «На старт!» спортсмен должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками и ногами линии старта. При команде «Внимание!» спортсмен фиксирует окончательную стартовую неподвижную позицию. Секундомер

	включается в момент начала движения по команде «Марш!», останавливается при первом пресечении финишной линии туловищем
Бег на 2000 м	Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Спортсмен по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне сдающий максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «- », ниже – знаком «+».
Челночный бег 3х10 м	Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» участник должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека. Техника выполнения испытания. По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

	По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя. Секундомер останавливается в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право: - при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; - использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1мин)	Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество поднимений туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение за 1 минуту. После двух пробных попыток по команде «Начать!» включается секундомер. Засчитывается количество правильно выполненных поднимений туловища. По истечении времени выключается секундомер и фиксируется правильно выполненное количество раз Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.
Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности).	Бег по пересеченной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

3.4. Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, не

связанным с физическими нагрузками, осуществляется в форме устного опроса по системе - «зачет».

Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки, не связанным с физическими нагрузками представлен в Таблицах 15,16,17.

Таблица 15

№	**Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)**
1.	История возникновения и развития спортивного ориентирования. Правила поведения на природе.
2.	Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования.
3.	Правила сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.
4.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.
5.	Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника, электронный ЧИП. Одежда и обувь ориентировщиков.
6.	Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.
7.	Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.
8.	Топография, условные знаки. Спортивные карты.
9.	Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, режиме.
10.	Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков.
11.	Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности.
12.	Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора и т.п.). Спортивный компас предназначение и устройство.
13.	Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.
14.	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Понятие о технике спортивного ориентирования.
15	Приемы и способы ориентирования. Технико - вспомогательные действия.
16.	Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка (чип) и легенды КП.
17.	Основы туристской подготовки. Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров.
18.	Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре.
19.	Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.
20.	Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.
21.	Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время.
22.	Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.
23.	Понятие об общей физической подготовке. Всесторонняя физическая подготовка.

	Средства общей физической подготовки.
24.	Понятие о специальной физической подготовке. Поняие о технической подготовке. Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью.
25.	Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров.
26.	Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.
27.	Понятие о тактической подготовке. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.
28.	Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Таблица 16

№	**Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТ (все периоды)**
1.	Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, режиме.
2.	Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом.
3.	Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований.
4.	Правила сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.
5.	Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).
6.	Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника, электронный ЧИП. Одежда и обувь ориентировщиков.
7.	Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.
8.	Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.
9.	Топография, условные знаки. Спортивные карты.
10.	Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков.
11.	Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности.
12.	Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора и т.п.). Спортивный компас предназначение и устройство.
13.	Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.
14.	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов.
15.	Приемы и способы ориентирования. Технико - вспомогательные действия.
16.	Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка (чип) и легенды КП.
17.	Основы туристской подготовки. Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров.
18.	Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор

	продуктов, приготовление пищи на костре.
19.	Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.
20.	Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.
21.	Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время.
22.	Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.
23.	Понятие о специальной физической подготовке. Поняие о технической подготовке. Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью.
24.	Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния.
25.	Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров.
26.	Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров.
27.	Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.
28.	Понятие о тактической подготовке. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.
29.	Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Таблица 17

№	**Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ССМ (все периоды)**
1.	Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.
2.	Особенности спортивного ориентирования. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.
3.	Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, режиме.
4.	Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований.
5.	Правила сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.
6.	Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.
7.	Топография, условные знаки. Спортивные карты.
8.	Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).
9.	Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности.
10.	Значение техники для достижения высоких спортивных результатов.
11.	Приемы и способы ориентирования. Технико - вспомогательные действия.
12.	Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка (чип) и легенды

	КП.
13.	Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре.
14.	Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.
15.	Виды соревнований по-спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.
16.	Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время.
17.	Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.
18.	Понятие о специальной физической подготовке. Поняие о технической подготовке. Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью.
19.	Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния.
20.	Топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров.
21.	Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров.
22.	Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.
23.	Понятие о тактической подготовке. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.
24.	Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.
25.	Тактическая подготовка и ее значение для достижения высоких результатов.
26.	Техническая подготовка и ее значение для достижения высоких результатов.
27.	Специальная подготовка и ее значение для достижения высоких результатов.
28.	Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).
29.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

4. Рабочая программа по виду спорта «спортивное ориентирование»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование».

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с обучающимися на этапах спортивной подготовки – спортивные, подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить учебно-тренировочные занятия (УТЗ) более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части УТЗ после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению

двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине УТЗ, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. В спортивной подготовке спортсменов большое внимание уделяется упражнениям направленных на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата.

Применение названных средств позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Методы физического воспитания, используемые на занятиях спортивным ориентированием: словесный, наглядный и практический. Основным методом подготовки обучающихся является игровой метод, а также метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются соревновательный метод, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера-преподавателя и обучающегося, их взаимодействия и взаимосвязь.

Основным средством подготовки в спортивном ориентировании, как и в других видах спорта, являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие (ОРУ) и специальные (СУ) упражнения.

Задача ОРУ - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и двигательной подготовки.

Задача СУ - воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств, применительно к спортивному ориентированию. В группу СУ входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств на основе принципов этого вида спорта (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости, дисциплины).

Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видео материалов и соревнований, с использованием современных учебно – тренировочных технологий: личностно – ориентированных, игровых, дифференцированного обучения, здоровье – сберегающих.

Основные средства тренировочных воздействий общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);

подвижные игры и игровые упражнения;

элементы акробатики (кувырки, повороты и др.);

всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);

спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы упражнений:

игровой;

повторный;
равномерный;
круговой;
соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. Этапы начальной подготовки необходимы для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий видом спорта, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Половозрастные особенности.

Принято условно считать, что подростковый возраст заканчивается с прекращением бурного роста.

В физиологическом отношении подростковый возраст обусловлен увеличением выработки целого ряда гормонов, основные из которых: гормон роста, половые гормоны, гормоны щитовидной железы, инсулин. Только их одновременное и сочетанное (взаимодополняющее) действие обеспечивает своевременное и правильное развитие ребенка. В подростковом возрасте происходят постепенная подготовка организма детей к взрослой жизни и соответствующим нагрузкам, не только количественные (увеличение длины и веса тела), но и качественные изменения (окончательное созревание и перестройка всех органов и систем).

В нормальных условиях физическое развитие и половое созревание всегда протекают параллельно и взаимосвязано. При этом девочки вступают в период полового созревания примерно на 2 года раньше мальчиков и в дальнейшем созревают тоже быстрее.

Как у мальчиков, так и у девочек одно временно с увеличением роста нарастает вес тела, в среднем до 3—5 см в год. Определенному росту должен соответствовать и определенный показатель массы.

У девочек продолжительность полового созревания составляет в среднем около 5 лет.

Анализ деятельности тренеров-преподавателей на начальном этапе работы с подростками показывает, что даже самые правильные и обоснованные целевые воздействия и требования могут оказаться нейтральными и даже вызвать противодействие, если подросток субъективно не подготовлен к их восприятию. Поэтому целевое воздействие должно сочетаться со специальной подготовительной работой по актуализации потребностей, интересов, устремлений юного спортсмена по совершенствованию своей спортивно-технической подготовки, тех или иных аспектов самосознания и самооценки, созданием благоприятного эмоционально волевого настроя и т.п.

Перестройка самосознания обучающегося, его отношения к спорту и самому себе осуществляются в неразрывной связи с формированием конкретных спортивных знаний, умений, навыков. В тоже время, это относительно самостоятельные аспекты перестройки личности, которые проявляются не всегда одновременно. Вот почему целенаправленное руководство становлением и закреплением знаний, конкретных спортивных умений и навыков занимает особое место в деятельности тренеров-преподавателей.

В спортивном опыте синтезируются прежде всего те формы и методы работы, которые приобретают для спортсмена определенную личную значимость и влияют на дальнейшее поведение. Спортивный опыт – это специфическое синтетическое образование, по психологической сущности представляющее собой непосредственное, чувственно данное значение требований и правил деятельности спортсмена, способов и последствий их выполнения (или невыполнения). Опыт поведения позволяет предвидеть последствия своих действий и поступков в зависимости от их характера и конкретных спортивных ситуаций и, следовательно, преднамеренно совершать одни поступки и удерживаться от других, выбирать для достижения своих целей наиболее рациональные программы поведения.

Принципы построения многолетнего обучения спортсмена.

Подготовка спортсмена в большой степени зависит от эффективности системы многолетней подготовки, которую можно определить, как рационально-организованный процесс обучения, воспитания и тренировки детей, подростков, юношей, осуществляемый в спортивных школах на основе дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Многолетняя подготовка спортсмена может быть успешно осуществлена лишь при тщательном учете возрастных особенностей развития человека, уровня его подготовленности, специфики избранного вида спорта, особенностей развития физических качеств, правильного формирования двигательных навыков и умений. Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом — иных. В юношеском возрасте имеются благоприятные потенциальные возможности для развития всех физических качеств. Педагогическое воздействие на развитие физических качеств юных спортсменов способствует наиболее полному проявлению тех из них, рост которых наиболее выражен на той или иной ступени возрастного развития.

Необходимо использовать избирательно-направленные нагрузки в сенситивные (благоприятные) периоды для развития двигательных способностей и физических качеств юных спортсменов, морфофункциональные показатели указаны в таблице 18.

Двигательные способности и физические качества юных спортсменов, морфофункциональные показатели.

Таблица 18

Морфофункциональные показатели, физические качества	ВОЗРАСТ (лет)								
	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Рост			+	+	+	+			
Мышечная масса			+	+	+	+			
Быстрота	+	+	+			+	+	+	+
Скоростно – силовые качества	+	+	+	+	+	+			
Сила				+	+	+		+	+
Выносливость									
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+					
Координационные способности	+	+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+				

Этап начальной подготовки. Основными задачами этого этапа являются: всесторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья и закаливание юных спортсменов, а также овладение основами техники вида спорта и другими физическими упражнениями; повышение уровня функциональной подготовленности на основе разносторонней подготовки; воспитание трудолюбия и дисциплины; привитие интереса к занятиям спортом.

Основными методами тренировки являются: игровой, равномерный, переменный, круговой, повторный.

Средства тренировки: подвижные и спортивные игры, гимнастические упражнения, кроссовой бег, специальные упражнения, учебно-тренировочные соревнования. На данном этапе спортсмены должны изучать основные группы технических приемов и способы тактической подготовки.

В этот период не следует пытаться стабилизировать технику движений спортсменов, а необходимо закладывать разностороннюю техническую основу для дальнейшего совершенствования тактических действий. Дети обычно хорошо усваивают технические приемы после непосредственного показа и объяснения тренера. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо владеть большим количеством приемов. Для лучшего закрепления освоенного технического действия целесообразно предложить детям продемонстрировать действие или рассказать о деталях его выполнения. На этапе начальной подготовки при новым техническим приемам обучении приемам следует чаще использовать целостный метод, чтобы дети поняли и осознали детали техники.

Данный период благоприятен для воспитания быстроты и скорости движений. В этот период необходимо большое внимание уделять воспитанию ловкости, так как ловкость создает основу для успешного овладения сложными технико-тактическими действиями. Рост размеров и массы тела юных спортсменов обычно опережает прирост силы.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Основными задачами этого этапа являются всесторонняя физическая подготовка спортсменов, укрепление здоровья, воспитание общей выносливости и скоростно-силовых качеств, овладение основными технико-тактическими действиями, воспитание специальной выносливости, приобретение соревновательного опыта.

Основными методами тренировки на этом этапе являются игровой, равномерный, переменный, повторный, соревновательный, круговой.

Средства тренировки: спортивные игры, кроссовый бег, специальные упражнения, акробатические упражнения, упражнения с небольшим отягощением, учебно-тренировочные соревнования. Многими специалистами доказано, что на этом этапе большой эффект оказывает разносторонняя тренировка. При планировании тренировочного процесса необходимо значительное время уделять технико-тактической подготовке, так как спортсмен должен владеть широким арсеналом технических действий.

В этот период необходимо стремиться к тому, чтобы с самого начала обучать спортсменов правильной биодинамической структуре технического действия. Однако успех технической подготовки во многом зависит от оптимального соотношения развития физических качеств спортсмена. В этот период необходимо продолжить воспитание быстроты за счет включения в тренировочный процесс подвижных и спортивных игр, а также специальных упражнений, направленных на воспитания физических качеств, играющих важную роль в данном виде спорта.

Необходимо полноценное питание, богатое белками и витаминами.

Этап спортивного совершенствования. Основными задачами этого этапа являются: повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, совершенствование технико-тактических действий, достижение максимального уровня развития ведущих физических качеств, совершенствование соревновательной подготовки, воспитание морально-волевых качеств в процессе преодоления трудностей на тренировках и в соревнованиях.

Основными методами тренировки являются: повторный, круговой, переменный, игровой, соревновательный. Средства тренировки: учебно-тренировочные соревнования, специальные упражнения, средства ОФП и СФП, упражнения со штангой, с резиновыми амортизаторами, упражнения соревновательного характера, акробатические и гимнастические упражнения.

К этому этапу юные спортсмены приходят, уже овладев основами технико-тактического мастерства, поэтому основная деятельность спортсмена направлена на совершенствование двигательных навыков. Изученные технические приемы вида спорта необходимо многократно повторять и добиваться эффективного их выполнения в учебно-тренировочном процессе. Поэтому на данном этапе можно планировать учебно-тренировочный процесс по специальным заданиям. Спортсменам необходимо дать более полные сведения о вариантах тактики соревновательной деятельности.

На этапе спортивного совершенствования большое внимание следует уделять воспитанию физических качеств. Как было отмечено, успехи в

соревновательной деятельности в спорте в значительной степени обусловлены развитием скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Особенность вида спорта спортивное ориентирование.

Особенностью вида спорта «Спортивное ориентирование» является выраженная неравномерность передвижения от быстрых ускорений до полных остановок. В спортивном ориентировании самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное количество контрольных пунктов, расположенных на местности.

4.1.1. Программный материал для этапа начальной подготовки 1 года обучения.

1.Теоретическая подготовка

Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.

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 ориентировщиков. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований.

Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.

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 тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника, электронный ЧИП. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Топография, условные знаки. Спортивные карты.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора и т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

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

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.

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.

2.Практическая подготовка

2.1.Общая физическая подготовка.

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

Средствами общей физической подготовки (ОФП) служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, плаванием, футболом, гимнастикой.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Строевой и походный шаг. Ходьба на носках и 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 мышц ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места,

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.

2.2.Специальная физическая подготовка.

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

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах. Туристские походы.

Упражнения для развития 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 на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

2.3. Техническая подготовка.

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояния 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.

Обучение поворотам на месте и в движении.

2.4. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка.

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.

2.5. Контрольные упражнения и соревнования.

Инструкторская и судейская практика.

Участие в течение года в 1 контрольном соревновании по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

2.5.1. Программный материал для этапа начальной подготовки 2 года обучения.

1.Теоретическая подготовка.

1.1.Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования в России. Охрана природы.

Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

Крупнейшие всероссийские соревнования. Массовые всероссийские соревнования юных ориентировщиков.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.

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 тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, карточка участника, электронный ЧИП. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные

самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.

Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора и т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

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

1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

1.7. 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.

1.8. 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.

2. Практическая подготовка.

2*.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, туризмом, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и

воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

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.

2.2. Специальная физическая подготовка.

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

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. 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.

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.

2.3.Техническая 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.

2.4.Тактическая подготовка.

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.

2.5.Контрольные упражнения и соревнования.

Участие в течение года в 2 контрольных соревнованиях, в 1основном соревновании по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

4.1.3. Программный материал для этапа начальной подготовки 3 года обучения.

1.Теоретическая подготовка.

1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования в крае и городе. Охрана природы.

Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в крае и городе. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

Крупнейшие краевые и городские соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.

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 тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, карточка участника, электронный ЧИП. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.

Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора и т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

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

1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

1.7.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.

1.8. 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.

2. Практическая подготовка.

2.1. 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, туризмом, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

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.

2.2. Специальная физическая подготовка.

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

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. 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.

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.

2.3.Техническая 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.

2.4.Тактическая подготовка.

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.

2.5. Контрольные упражнения и соревнования.

Участие в течение года в 2 контрольных соревнованиях, в 1 основном соревновании по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

4.1.4. Программный материал для учебно-тренировочного этапа 1 года обучения.

1. Теоретическая подготовка.

1. 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 ориентировщиков на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития ориентирования. Международная федерация спортивного ориентирования.

1.2. 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.

1.3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Мышечная деятельность - основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели.

Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела, ЖЕЛ и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля.

Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию.

1.4. Планирование спортивной тренировки.

Планирование учебно-тренировочного процесса в ориентировании. Перспективное, текущее и оперативное планирование.

Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание.

Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполнения тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл.

1.5. 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.

1.6. 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.

1.7. Основы туристской подготовки.

Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Походная посуда для приготовления пищи. Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря, организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Должности в лагере, постоянные и временные. Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая и специальная физическая подготовка.

В соответствии с закономерностями развития спортивной формы

годичный цикл тренировки юных спортсменов 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 тренировки зависит от возраста, квалификации и календаря спортивно-массовых мероприятий.

Годовой план учебно-тренировочных занятий юных спортсменов-ориентировщиков при наличии зимнего и летнего соревновательного сезона состоит из двух подготовительных, двух соревновательных и переходного периода. Для всех групп спортсменов, проживающих в бесснежных районах, и на этапе спортивного совершенствования рекомендуется трехпериодный годичный план подготовки.

В большинстве циклических видов спорта, в том числе и в спортивном ориентировании, тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три вида: выполняемые в аэробном, смешанном (аэробно-анаэробном) и анаэробном режимах.

Тренировочные нагрузки имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности, которые зависят от длины дистанции и скорости ее преодоления. 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 спортсмена 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 спортсменов-ориентировщиков позволит четко определить направленность тренировочного воздействия.

2.2. Технико-тактическая подготовка.

Основной задачей технико-тактической подготовки на этапе начальной спортивной специализации 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» пробегания. 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.

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

2.3. Контрольные упражнения и соревнования.

Участие в течение года в 3-х контрольных, 1-ом отборочном, 4-х основных соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

4.1.5. Программный материал для учебно-тренировочного этапа 2 года обучения.

1. Теоретическая подготовка.

1. 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 ориентировщиков на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития ориентирования. Международная федерация спортивного ориентирования.

*1.2. 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.

1.3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Мышечная деятельность - основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели.

Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела, ЖЕЛ и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля.

Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию.

1.4. Планирование спортивной тренировки.

Планирование учебно-тренировочного процесса в ориентировании. Перспективное, текущее и оперативное планирование.

Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание.

Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполнения тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл.

1.5. 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.

1.6. 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.

1.7. Основы туристской подготовки.

Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Походная посуда для приготовления пищи. Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря, организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Должности в лагере, постоянные и временные. Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая и специальная физическая подготовка.

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

Годовой план учебно-тренировочных занятий юных спортсменов-ориентировщиков при наличии зимнего и летнего соревновательного сезона состоит из двух подготовительных, двух соревновательных и переходного периода. Для всех групп спортсменов, проживающих в бесснежных районах, и на этапе спортивного совершенствования рекомендуется трехпериодный годичный план подготовки.

В большинстве циклических видов спорта, в том числе и в спортивном ориентировании, тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения

делятся на три вида: выполняемые в аэробном, смешанном (аэробно-анаэробном) и анаэробном режимах.

Тренировочные нагрузки имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности, которые зависят от длины дистанции и скорости ее преодоления. 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 спортсмена 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 спортсменов-ориентировщиков позволит четко определить направленность тренировочного воздействия.

2.2. Технико-тактическая подготовка.

Основной задачей технико-тактической подготовки на этапе начальной спортивной специализации 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» пробегания. 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.

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

2.3. Контрольные упражнения и соревнования.

Участие в течение года в 3-х контрольных, 1-ом отборочном, 4-х основных соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

4.1.6. Программный материал для учебно-тренировочного этапа 3 года

обучения.

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Перспективы подготовки ориентировщиков на данном этапе тренировки.

Принцип индивидуализации в подготовке юных спортсменов. Построение тренировки с учетом возрастных особенностей, способности и уровня подготовленности. Анализ прошедшего этапа подготовки. Пути повышения спортивного мастерства юных спортсменов. Особенности психологической подготовки юных ориентировщиков.

*1.2. Основы техники и тактики спортивного ориентирования***.**

Методы развития у спортсменов-ориентировщиков специализированных восприятий - расстояния, скорости и направления движения.

Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией. Сложные контрольные пункты (длинные перегоны между КП и большое расстояние от привязки до контрольного пункта).

Организационно-подготовительные действия и подготовка инвентаря к соревнованиям. Действия участников после приезда на место соревнований. Тактические действия после получения карты и до момента старта.

Выбор пути движения между КП (выбор генерального направления, конкретизация генерального направления в «нитку» пробегания, возможные изменения генерального направления). Наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП.

Сбивающие факторы, воздействующие на ориентировщика во время преодоления им соревновательной дистанции. Раскладка сил на дистанции спортивного ориентирования. Взаимодействие с соперником на дистанции. Особенности тактики в эстафетном ориентировании и при групповом старте.

Тактика прохождения дистанции в различных видах соревнований по ориентированию. Особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях на маркированной трассе и в заданном направлении.

*1.3. Общие основы методики обучения и тренировки в 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 спортсменов-ориентировщиков. Общая и специальная физическая подготовка.

Периодизация годичного цикла тренировки в ориентировании. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

1.4. Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма спортсмена.

Значение комплексного педагогического контроля и углубленного медико-биологического обследования в подготовке спортсменов.

Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма спортсмена. Методика ежедневного самоконтроля. Методика индивидуального ускорения восстановления организма. Факторы, лимитирующие работоспособность ориентировщика. Скорость бега на уровне анаэробного порога (АнП). Методика определения индивидуальной скорости бега на уровне АнП.

1.5. 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.

1.6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Личная гигиена занимающихся ориентированием. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика соревнований и тренировок. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Составление медицинской аптечки. Назначение и дозировка, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Приемы транспортировки пострадавшего.

2. Практическая подготовка.

2.1. 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 этапе углубленной тренировки для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, со штангой, спринтерский бег во всех разновидностях. Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений.

Основной задачей силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основным методом воспитания мышечной силы у юных спортсменов является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и околопредельного веса.

Основными средствами воспитания общей и специальной выносливости у юных ориентировщиков являются кроссовый бег, спортивные игры. Длина

дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависят от возраста, степени подготовленности спортсмена и задач, стоящих перед ним на данном этапе тренировки. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный, а также продолжительный бег с интенсивностью на уровне индивидуального АнП (не более 15% от общего объема) и соревновательный метод.

2.2. Технико-тактическая подготовка

Основной задачей технико-тактической подготовки на данном этапе 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 ориентировщиков: памяти, внимания, мышления. Комплексные тренировки.

Надо постоянно развивать тактическое мышление - создавать мыслительные модели, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации. На этапе углубленной тренировки в ориентировании спортсмены совершенствуют свои способности самостоятельно и оперативно решать двигательные задачи в возникающих ситуациях. Объем тактической подготовки должен быть сформирован таким образом, чтобы ориентировщик 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 ориентировщика.

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

Уровень технико-тактической подготовки в конце этапа углубленной тренировки должен обеспечить совершенное владение спортивной техникой в усложненных условиях и ее индивидуализацию.

2.3. Корректировка спорткарт.

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. Выполнение маршрутной глазомерной съемки.

2.4. Контрольные упражнения и соревнования.

Участие в течение года в 3-х контрольных, 1-ом отборочном, 4-х основных соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

4.1.7. Программный материал для учебно-тренировочного этапа 4 года обучения.

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Перспективы подготовки ориентировщиков.

Принцип индивидуализации в подготовке юных спортсменов. Построение тренировки с учетом возрастных особенностей, способности и уровня подготовленности. Анализ прошедшего учебно-тренировочного этапа подготовки. Пути повышения спортивного мастерства юных спортсменов. Особенности психологической подготовки юных ориентировщиков на этапе углубленной тренировки.

1.2. Основы техники и тактики спортивного ориентирования.

Методы развития у спортсменов-ориентировщиков специализированных восприятий - расстояния, скорости и направления движения.

Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией. Сложные контрольные пункты (длинные перегоны между КП и большое расстояние от привязки до контрольного пункта).

Организационно-подготовительные действия и подготовка инвентаря к соревнованиям. Действия участников после приезда на место соревнований. Тактические действия после получения карты и до момента старта.

Выбор пути движения между КП (выбор генерального направления, конкретизация генерального направления в «нитку» пробегания, возможные изменения генерального направления). Наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП.

Сбивающие факторы, воздействующие на ориентировщика во время преодоления им соревновательной дистанции. Раскладка сил на дистанции спортивного ориентирования. Взаимодействие с соперником на дистанции. Особенности тактики в эстафетном ориентировании и при групповом старте.

Тактика прохождения дистанции в различных видах соревнований по ориентированию. Особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях на маркированной трассе и в заданном направлении.

1.3. Общие основы методики обучения и тренировки в 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 спортсменов-ориентировщиков. Общая и специальная физическая подготовка.

Периодизация годичного цикла тренировки в ориентировании. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

1.4. Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма

спортсмена.

Значение комплексного педагогического контроля и углубленного медико-биологического обследования в подготовке спортсменов.

Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма спортсмена. Методика ежедневного самоконтроля. Методика индивидуального ускорения восстановления организма. Факторы, лимитирующие работоспособность ориентировщика. Скорость бега на уровне анаэробного порога (АнП). Методика определения индивидуальной скорости бега на уровне АнП.

1.5. 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.

1.6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Личная гигиена занимающихся ориентированием. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика соревнований и тренировок. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Составление медицинской аптечки. Назначение и дозировка, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Приемы транспортировки пострадавшего.

2. Практическая подготовка.

2.1.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 данном этапе тренировки для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, со штангой, спринтерский бег во всех разновидностях. Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений.

Основной задачей силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основным методом воспитания мышечной силы у юных спортсменов является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и

околопредельного веса.

Основными средствами воспитания общей и специальной выносливости у юных ориентировщиков являются кроссовый бег, спортивные игры. Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависят от возраста, степени подготовленности спортсмена и задач, стоящих перед ним на данном этапе тренировки. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный, а также продолжительный бег с интенсивностью на уровне индивидуального АнП (не более 15% от общего объема) и соревновательный метод.

2.2. Технико-тактическая подготовка.

Основной задачей технико-тактической подготовки 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 ориентировщиков: памяти, внимания, мышления. Комплексные тренировки.

Надо постоянно развивать тактическое мышление - создавать мыслительные модели, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации. На этапе углубленной тренировки в ориентировании спортсмены совершенствуют свои способности самостоятельно и оперативно решать двигательные задачи в возникающих ситуациях. Объем тактической подготовки должен быть сформирован таким образом, чтобы ориентировщик 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 ориентировщика.

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

Уровень технико-тактической подготовки в конце этапа углубленной тренировки должен обеспечить совершенное владение спортивной техникой в усложненных условиях и ее индивидуализацию.

2.3. Корректировка спорткарт.

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. Выполнение маршрутной глазомерной съемки.

2.4. Контрольные упражнения и соревнования.

Участие в течение года в 3-х контрольных, 3-х отборочных, 5-ти основных соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

4.1.8. Программный материал для учебно-тренировочного этапа 5 года обучения.

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Перспективы подготовки ориентировщиков.

Принцип индивидуализации в подготовке юных спортсменов. Построение тренировки с учетом возрастных особенностей, способности и уровня подготовленности. Анализ прошедшего этапа подготовки. Пути повышения спортивного мастерства юных спортсменов. Особенности психологической подготовки юных ориентировщиков.

1.2. Основы техники и тактики спортивного ориентирования.

Методы развития у спортсменов-ориентировщиков специализированных восприятий - расстояния, скорости и направления движения.

Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией. Сложные контрольные пункты (длинные перегоны между КП и большое расстояние от привязки до контрольного пункта).

Организационно-подготовительные действия и подготовка инвентаря к соревнованиям. Действия участников после приезда на место соревнований. Тактические действия после получения карты и до момента старта.

Выбор пути движения между КП (выбор генерального направления, конкретизация генерального направления в «нитку» пробегания, возможные изменения генерального направления). Наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП.

Сбивающие факторы, воздействующие на ориентировщика во время преодоления им соревновательной дистанции. Раскладка сил на дистанции спортивного ориентирования. Взаимодействие с соперником на дистанции. Особенности тактики в эстафетном ориентировании и при групповом старте.

Тактика прохождения дистанции в различных видах соревнований по ориентированию. Особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях на маркированной трассе и в заданном направлении.

1.3. Общие основы методики обучения и тренировки в 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 спортсменов-ориентировщиков. Общая и специальная физическая подготовка.

Периодизация годичного цикла тренировки в ориентировании. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном

процессе.

1.4. Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма спортсмена.

Значение комплексного педагогического контроля и углубленного медико-биологического обследования в подготовке спортсменов.

Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма спортсмена. Методика ежедневного самоконтроля. Методика индивидуального ускорения восстановления организма. Факторы, лимитирующие работоспособность ориентировщика. Скорость бега на уровне анаэробного порога (АнП). Методика определения индивидуальной скорости бега на уровне АнП.

1.5. 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.

1.6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Личная гигиена занимающихся ориентированием. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика соревнований и тренировок. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Составление медицинской аптечки. Назначение и дозировка, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Приемы транспортировки пострадавшего.

2. Практическая подготовка.

2.1. 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.

Для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, спринтерский бег во всех разновидностях. Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений.

Основной задачей силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основным методом

воспитания мышечной силы у юных спортсменов является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и околопредельного веса.

Основными средствами воспитания общей и специальной выносливости у юных ориентировщиков являются кроссовый бег, спортивные игры. Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависят от возраста, степени подготовленности спортсмена и задач, стоящих перед ним на данном этапе тренировки. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный, а также продолжительный бег с интенсивностью на уровне индивидуального АнП (не более 15% от общего объема) и соревновательный метод.

2.2. Технико-тактическая подготовка.

Основной задачей технико-тактической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации 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 ориентировщиков: памяти, внимания, мышления. Комплексные тренировки.

Надо постоянно развивать тактическое мышление - создавать мыслительные модели, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации. На этапе углубленной тренировки в ориентировании спортсмены совершенствуют свои способности самостоятельно и оперативно решать двигательные задачи в возникающих ситуациях. Объем тактической подготовки должен быть сформирован таким образом, чтобы ориентировщик 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 ориентировщика.

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

Уровень технико-тактической подготовки должен обеспечить совершенное владение спортивной техникой в усложненных условиях и ее индивидуализацию.

2.3. Корректировка спорткарт.

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. Выполнение маршрутной глазомерной съемки.

2.4. Контрольные упражнения и соревнования.

Участие в течение года в 3-х контрольных, 3-х отборочных, 5-ти основных соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

4.1.9. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения.

1.Теоретическая подготовка

1.1.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 ориентировщиков на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития ориентирования. Международная федерация спортивного ориентирования. Принцип индивидуализации в подготовке юных спортсменов. Построение тренировки с учетом возрастных особенностей, способности и уровня подготовленности. Анализ прошедшего этапа подготовки. Пути повышения спортивного мастерства юных спортсменов. Особенности психологической подготовки юных ориентировщиков.

Методы развития у спортсменов-ориентировщиков специализированных восприятий - расстояния, скорости и направления движения. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией. Сложные контрольные пункты (длинные перегоны между КП и большое расстояние от привязки до контрольного пункта).

1.2.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.

1.3.Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Мышечная деятельность - основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели.

Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела, ЖЕЛ и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля.

Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию.

1.4.Основы техники и тактики спортивного ориентирования.

Методы развития у спортсменов-ориентировщиков специализированных

восприятий - расстояния, скорости и направления движения. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией. Сложные контрольные пункты (длинные перегоны между КП и большое расстояние от привязки до контрольного пункта). Организационно-подготовительные действия и подготовка инвентаря к соревнованиям. Действия участников после приезда на место соревнований. Тактические действия после получения карты и до момента старта.

Выбор пути движения между КП (выбор генерального направления, конкретизация генерального направления в «нитку» пробегания, возможные изменения генерального направления). Наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП.

Сбивающие факторы, воздействующие на ориентировщика во время преодоления им соревновательной дистанции. Раскладка сил на дистанции спортивного ориентирования. Взаимодействие с соперником на дистанции. Особенности тактики в эстафетном ориентировании и при групповом старте.

Тактика прохождения дистанции в различных видах соревнований по ориентированию. Особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях на маркированной трассе и в заданном направлении.

1.5. 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.

1.6. Анализ соревнований по ориентированию.

Методы анализа техники ориентирования, использованной на соревнованиях. Время победителя. Путь движения между КП победителя и призеров соревнований. Ошибки ориентировщика, их причины. Систематизация ошибок. Хронометраж тренировок и соревнований.

Особенности соревновательной деятельности квалифицированных ориентировщиков. Индивидуальная оценка технико-тактического мастерства и физической подготовленности спортсменов учебной группы. Развернутый анализ ошибок. Корректировка тренировочных программ.

1.7. Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования.

Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании. Средства и методы психологической подготовки. Формирование спортивной мотивации.

Ведущие психические качества спортсменов-ориентировщиков. Психологический стресс, регулирование стресса. Типичные психические качества спортсменов элитного уровня.

Психологическая готовность к соревнованиям. Психологическая подготовка ориентировщика к соревнованиям.

Основные сбивающие факторы на соревнованиях по спортивному

ориентированию. Постановка цели и задач участия в соревнованиях. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей. Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. Диагностика психических качеств спортсменов-ориентировщиков. Послесоревновательные психические состояния спортсмена.

1.8. Восстановительные средства и мероприятия.

Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. Влияние занятий спортом на сердечно-сосудистую систему человека. Частота сердечных сокращений (ЧСС).

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочного процесса, чередование нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, положительные эмоции.

Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины, растения-адаптогены.

Особенности применения восстановительных средств на различных этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочных сборов.

1.9.Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Личная гигиена занимающихся ориентированием. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика соревнований и тренировок. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Составление медицинской аптечки. Назначение и дозировка, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Приемы транспортировки пострадавшего.

Организационно-подготовительные действия и подготовка инвентаря к соревнованиям. Действия участников после приезда на место соревнований. Тактические действия после получения карты и до момента старта.

Выбор пути движения между КП (выбор генерального направления, конкретизация генерального направления в «нитку» пробегания, возможные изменения генерального направления). Наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП.

Сбивающие факторы, воздействующие на ориентировщика во время преодоления им соревновательной дистанции. Раскладка сил на дистанции спортивного ориентирования. Взаимодействие с соперником на дистанции. Особенности тактики в эстафетном ориентировании и при групповом старте.

Тактика прохождения дистанции в различных видах соревнований по ориентированию. Особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях на маркированной трассе и в заданном направлении.

1.10.Планирование спортивной тренировки.

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

1.11. Основы туристской подготовки.

Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Походная посуда для приготовления пищи. Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря, организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Должности в лагере, постоянные и временные. Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

1.12.Основы профессионального определения

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

Годовой план учебно-тренировочных занятий юных спортсменов-ориентировщиков при наличии зимнего и летнего соревновательного сезона состоит из двух подготовительных, двух соревновательных и переходного периода. Для всех групп спортсменов, проживающих в бесснежных районах, и на этапе спортивного совершенствования рекомендуется трехпериодный годичный план подготовки.

В большинстве циклических видов спорта, в том числе и в спортивном ориентировании, тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три вида: выполняемые в аэробном, смешанном (аэробно-анаэробном) и анаэробном режимах.

Тренировочные нагрузки имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности, которые зависят от длины дистанции и скорости ее преодоления. 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 спортсмена 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 спортсменов-

ориентировщиков позволит четко определить направленность тренировочного воздействия.

2. Практическая подготовка.

2. 1. Физическая подготовка.

Особое внимание нужно обратить на разнообразие условий тренировок, так как однообразие тренировочной нагрузки и мест занятий приводит к более быстрому утомлению спортсмена. Поэтому предпочтительно разнообразное построение нагрузки, включение в тренировку занятий в спортивном зале, стадионе, на различной местности. В годичном цикле подготовки независимо от периодов нагрузка по интенсивности должна соответствовать соревновательному характеру.

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

В основе подготовки ориентировщиков на этапе спортивного совершенствования должны лежать соревнования, модели соревновательной деятельности и тренировки в соревновательных режимах.

2.2. 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.

Для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, со штангой, спринтерский бег во всех разновидностях. Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений.

Основной задачей силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основным методом воспитания мышечной силы у юных спортсменов является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и околопредельного веса.

Основными средствами воспитания общей и специальной выносливости у юных ориентировщиков являются кроссовый бег, спортивные игры. Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависят от возраста, степени подготовленности спортсмена и задач, стоящих перед ним на данном этапе тренировки. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный,

повторный, а также продолжительный бег с интенсивностью на уровне индивидуального АнП (не более 15% от общего объема) и соревновательный метод.

2.3. Технико-тактическая подготовка.

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 ориентировщика, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Основные задачи технико-тактической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

Спортсмен, 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 ориентировщиков-лыжников, предельная концентрация внимания, эффект панорамного видения, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.п. Все это способствует достижению высокого спортивного результата.

2.4. Корректировка спорткарт.

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. Выполнение маршрутной глазомерной съемки.

2.5. Инструкторская и судейская практика.

Проводится согласно учебному плану. Работа осуществляется в форме

семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Обязанности главного судьи и главного секретаря, начальника и помощника начальника дистанции. Практика судейства в качестве начальника или помощника начальника дистанции, заместителя главного судьи и главного секретаря. Планирование дистанций. Разработка технической информации и символьных легенд контрольных пунктов. Составление положения о соревнованиях.

Разработка конспектов занятий, проведение учебно-тренировочных занятий в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа - 1-2-го года обучения.

Организация и судейство школьных и городских соревнований по спортивному ориентированию.

2.6.Восстановительные средства и мероприятия

Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. Влияние занятий спортом на сердечно - сосудистую систему человека. Частота сердечных сокращений (ЧСС).

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочного процесса, чередование нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, положительные эмоции.

Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины, растения-адаптогены.

Особенности применения восстановительных средств на различных этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятиях в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочных сборов.

2.7. Контрольные упражнения и соревнования.

Участие в течение года в 4-х контрольных, 5-х отборочных, 10-ти основных соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

2.8. Углубленное медицинское обследование.

Прохождение медицинского обследования.

4.2. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план указан в таблице 19.

Учебно-тематический план.

Таблица 19

Этап спортивной подготовк	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часы)	Срок и проведения	Краткое содержание

и					
Этап начальной подготовки	НП-1	260ч			
	НП-2, НП -3	312 ч			
	Теоретическая подготовка	НП-1	НП-2, НП -3		
		37	41		
	История возникновения вида спорта и его развитие	5	5	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	5	5	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. Закаливание организма	5	5	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
			5	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом , водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	5	6	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам вида спорта.	5	7	Сентябрь-июль	Понятие о тактических элементах вида спорта. Теоретические знания по тактике их выполнения. Психологический настрой их выполнения.
	Тактическая подготовка	13	16		

	Психологическая подготовка	5	6		
	Теоретические основы судейства	5	7	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	4	7	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	5	7	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Общая физическая подготовка	114	138	Сентябрь-июль	Понятийность. Классификация упражнений. Основа техники упражнений.
	Специальная физическая подготовка	21	25	Сентябрь-июль	Понятийность. Классификация упражнений. Основа техники упражнений
	Техническая подготовка	37	41	Сентябрь-июль	Понятийность. Классификация упражнений. Техника выполнения упражнений. Основа техники упражнений
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной	УТ-1, 2, 3	520			
	УТ-4, 5	728			
	Теоретическая подготовка	УТ-1,2,3	УТ-4,5		
		47	66		
	Роль и место	7	10	Сентя	Физическая культура как

специализации)	физической культуры в формировании личностных качеств			брь, ноябрь, декабрь, февраль, апрель, май, июль	социальные феномены. Спорт- явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	7	10	Октябрь, декабрь, февраль, март, апрель	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	7	10	Ноябрь, декабрь, февраль , март, май, июнь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	6	9	Сентябрь, октябрь, декабрь, февраль, апрель май. июнь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	6	9	Сентябрь, октябрь, ноябрь, февраль, март, апрель май, июнь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Техника безопасности	6	9	октябрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	8	9	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Теоретические основы **технической** подготовки. Основы техники спорта	52	58	Сентябрь-июль	Понятийность. Спортивная техника. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	10	15	сентябрь – июль	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Теоретические основы **тактической** подготовки. Основы тактики спорта	26	36	Сентябрь-июль	Понятийность. Спортивная тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной тактики в достижении высокого спортивного результата.
	Общая физическая подготовка	208	197	Сентябрь-июль	Понятийность. Общая физическая подготовка. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рационального применения упражнений
	Специальная	83	211	Сентя	Понятийность. Спортивная

	физическая подготовка			брь-июль	тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рационального применения упражнений в достижении высокого спортивного результата.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

В МБУ ДО СШ «Триумф» осуществляет обучение по виду спорта «спортивное ориентирование» по дисциплинам - кросс – спринт, кросс – классика, кросс - классика - общий старт, кросс – лонг, кросс – марафон, кросс – многодневный, кросс - эстафета - 2 человека, кросс - эстафета - 3 человека, кросс - эстафета - 4 человека, кросс - спринт - общий старт, кросс - лонг - общий старт, кросс - выбор в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта.

Кросс-Спринт: **этот** тип спортивного **ориентирования** в основном проводится в городских или парковых условиях, но иногда и на пересеченной местности. Длина трассы обычно составляет от 2 до 4 километров. Участники должны пройти через ряд контрольно-пропускных пунктов, используя свои навыки чтения карт и компаса, чтобы найти кратчайший маршрут.

Кросс-Классика: **этот** вид спортивного **ориентирования** проводится в лесных районах на дистанциях от 4 до 10 километров. **Ориентирование** на средние дистанции требует хорошего баланса физической выносливости и навигационных навыков, поскольку участники должны перемещаться по сложной местности, сохраняя при **этом** быстрый темп. Кросс - классика - общий старт – одновременно стартуют все участники соревнования.

Кросс-Лонг: **это** вид спортивного **ориентирования** проводится на больших лесных территориях, длина трасс может достигать нескольких десятков километров. **Ориентирование** на длинные дистанции требует как физической выносливости, так и сильных навигационных навыков, поскольку участники должны перемещаться по сложной местности и преодолевать большое расстояние за ограниченное время.

Кросс-марафон - обычно **это** лесная местность или открытое пространство с травяной или земляной дорогой. Грубо говоря – бег в природных условиях на длинные дистанции.

Многодневный кросс в ориентировании, **это** не сверхдлинная дистанция, на преодоление которой спортсмен-ориентировщик затрачивает несколько дней. **Это** всего лишь многоэтапные соревнования, результат которых подводится арифметическим суммированием результатов каждого забега.

Эстафета: **этот** тип спортивного **ориентирования** представляет собой командное мероприятие, в котором участники работают вместе, чтобы пройти серию маршрутов. **Эстафета** начинается с общего старта с другими

участниками 1-го этапа. Команды состоят из нескольких **человек**, каждый из которых проходит свой этап дистанции, прежде чем передать **эстафету** следующему бегуну. Эстафетное **ориентирование** требует сильной командной работы и коммуникативных навыков, а также и индивидуальных способностей к навигации.

Ориентирование по тропам - прохождение отмеченных на карте КП в заданной последовательности и **выбор** истинного знака КП из нескольких, установленных на местности. Прохождение дистанции по **выбору** при помощи карты с контрольным временем прохождения дистанции от нескольких часов до одних суток, характеризующиеся длиной дистанции, способом передвижения, определением результата, характером зачета и взаимодействием спортсменов.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивное ориентирование» (раздел V ФССП) относятся:

- реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана по виду спорта «спортивное ориентирование»;

-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 и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

-в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по «спортивное ориентирование».

МБУ ДО СШ «Триумф» обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки иным условиям. (п. 12 главы VI ФССП)

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. (п. 15 главы VI ФССП)

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально техническим условиям реализации этапов

спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры) (пункт 14 ФССП):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

-наличие медицинского пункта (пункт 14 ФССП), оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в спортивной школе и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) с изменениями, внесёнными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554));

- обеспечить оборудованием и спортивным инвентарем (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечить спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечить обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно (пункт 14 ФССП);
- обеспечить обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий (пункт 14 ФССП);
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля (пункт 14 ФССП);

-обеспечить соблюдения требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки указаны в таблицах 20, 21, 22

В таблицах с оборудованием указаны минимальные требования для обеспечения спортивной подготовки.

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

Таблица 20

№	Наименование оборудования,	Единица измерения	Количество

п/п	спортивного инвентаря		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 средств электронной отметки	комплект	15
12.	Секундомер электронный	штук	10
13.	Станция для контактной/бесконтактной электронной отметки	штук	15
14.	Станция программирования системы электронной отметки	штук	2
15.	Стартовые колодки	штук	4
16.	Табло электронное	штук	1
17.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
18.	Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной системы	штук	20

Таблица 21

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 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	Компас для спортивного ориентирования	штук	на обучающегося	1	2	1	2	2	2	3	2
2	Картографический материал	комплект	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 22

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		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	штук	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	3	1
2	Костюм тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3	Костюм тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4	Кроссовки лёгкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
5	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
6	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
7	Туфли беговые для спортивного ориентирования	пар	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
8	Шапка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9	Шиповки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность МБУ ДО СШ «Триумф» педагогическими, руководящими и иными работниками (с учетом подпункта 13.2 ФССП):

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 МБУ ДО СШ «Триумф» (с учетом подпункта 13.1 ФССП), должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, (зарегистрирован Минюстом России 25 января 2021 г., регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21апреля 2022 № 237н, (зарегистрирован Минюстом России 27 мая 2022 г., регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28 марта 2019 г. № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23 апреля 2019 г., регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14 октября 2011 г., регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МБУ ДО СШ «Триумф» заключается в систематическом повышении квалификации.

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели повышают свою квалификацию не реже 1 раза в 3 года, проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности. Срок повышения квалификации менять нельзя (ст. 47 ФЗ т 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Работники направляются МБУ ДО СШ «Триумф» на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в МБУ ДО СШ «Триумф» планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на

основании приказа руководителя МБУ ДО СШ «Триумф». (п. 24 Приказа № 999)

Укомплектованность организации педагогическими работниками, руководящими и иными работниками представлена в Таблице 23.

Таблица 23

Деятельность работника	Должность работника	Этап спортивной подготовки	Количество работников
Административная (руководящие работники)	Директор		1
	Заместитель директора (курирующий организацию Программы)		2
	Инструктор-методист		1
Педагогическая	Тренер-преподаватель по спортивному ориентированию	НП, УТ	3
	Педагог-организатор		1
Иные специалисты	Уборщик служебных помещений		1

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-образовательные ресурсы.

Учебные:

-программа подготовки спортсменов -

Всероссийская федерация **спортивного ориентирования** официальный сайт.

Дидактические:

Видеозаписи соревнований на официальном сайте вида спорта – О - Кубань https://www.o-kuban.ru/. http://orient23.ru/

Контрольные и контрольно-измерительные:

-контрольные нормативы;

-контрольно-переводные нормативы;

-вопросы, не связанным с физическими нагрузками.

Учебно-методические ресурсы.

Методические пособия:

1. Агальцов, В.Н. Методика начального обучения спортивному ориентированию. – М.: «Образование», 2016. – С. 37-50.

2. Акимов, В.Г. Основы техники и тактики ориентирования на местности; методическое пособие / В.Г. Акимов, А.А. Кудряшов – Минск; 2016. – 147 с.

3. Алёшин, В.М, Грановский, Е.И, Иванов, Е.И, Калиткин, Н.Н, Кузьмин, Е.И, Пепеляев, Е.И Плотке, И.Б. Спортивное ориентирование: Правила соревнований. – М.: ФиС, 2016. – 96 с., с илл.

4. Альмейда, К. Принятие решений в ориентировании / Сборник учебно-методических материалов. – 2016. - №6 – С. 42-45.

5. Богатов, С.Ф., Крюков, О.Г. Спортивное ориентирование: методическое пособие / С.Ф. Богатов, О.Г. Крюков. – М:, 2015. – 102 с.

6. Воронов, Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в спортивном ориентировании. Учебное пособие. – М. ЦДЮТиК, 2011. 72с.

7. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, – М. : Издат. центр, «Академия», 2016. – 208 с.

8. Константинов Ю.С., Шур Г.В. Ориентирование как образ жизни, или с улыбкой об ориентировании. М: ФЦДЮТиК, 2017

9. Кудинов В.С. Учебник по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщика. Уроки ориентирования в школе. - Волгоград . «Издательский дом Кнауб». 2017-116с.

10. Моргунова, Т. В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию / Т. В. Моргунова. – М., 2016. –142 с.

11. Мухина, О.Н., Налётов, Д.В., Прохоров, А.М; под редакцией Алёшина, В.М. Энциклопедия спортивного ориентирования. Как провести соревнования. Воронеж, 2017г. – 159 с.

12. Огородников, Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. БИ. Огородников, А.Л. Моисеенков, Е.С. Примак. – М.: ФиС, 2017г. – 151 с.

13. Певзнер М.Н.Корпоративная педагогика: учеб. пособие/ М.Н. Певзнер, П.А. Петряков, О. Грауман. – 2-е изд. испр. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2018.

14. Талызина Н.Ф. Усвоение научных понятий в школе: учебн. Пособие / Н.Ф.Талызина, И.А. Володарская, Г.А. Буткин. – 2-е изд., испр. И доп. –М.: Издательство Юрайт, 2018.

15. Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование: пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений / В.И. Тыкул. – М.: Просвещение, 2017г. – 159 с.

16. Фисенко, Б.А. Книга молодого ориентировщика. – М.: Академия, 2016г. – 93 с.

17. Ширинян, А.А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика: учебно - методическое пособие. – 2-е изд., испр. / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – М.: Советский спорт, 2012г. – 116 с., илл.

18. Юхэнсен, Б. Мышление в ориентировании. Сборник учебно-методических материалов. – 2017. - № 96. – С. 46-48.

19.Правила проведения соревнований международной федерацией спортивного ориентирования. IOF.

http: // www.orienteering.org/.

Перечень аудиовизуальных средств.

1. USB – накопитель – с выступлениями спортсменов сборных команд Краснодарского края и других регионов с Первенств, Чемпионатов, Кубков России и т.д.

2. Видеозаписи с Первенств, Чемпионатов, Кубков России и т.д.

Перечень Интернет-ресурсов.

1.http://orient23.ru/
2. https://www.o-kuban.ru/
3.https://rufso.ru/ https:/
4. /www.o-kuban.ru/. http://orient23.ru/
5.On-line-курс «Антидопинг». (Электронный ресурс). URL: https:rusada.ru/education/online-training/

Приложение 1

Инструкция по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по спортивному ориентированию.

I. Общие требования безопасности

1. К занятиям по спортивному ориентированию допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. При проведении занятий по спортивному ориентированию возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при преодолении препятствий;
- травмы, полученные при неправильном подборе экипировки.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.

2. Проверить экипировку.

3. Начинать упражнения и задания по разрешению тренера-преподавателя.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Не выполнять упражнения и задания без разрешения тренера-преподавателя.

2. При проведении учебно-тренировочных занятий строго соблюдать дистанцию.

3. Изучить район проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований.

IV. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

2. При исключительно неблагоприятных погодных условиях и в случае иных непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности, прекратить занятия.

3. При получении травмы немедленно сообщить об этом тренеру - преподавателю.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Под руководством тренера-преподавателя убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

2. После проведения учебно-тренировочных занятий вымыть руки и лицо с мылом. Тщательно вытереться и просушиться. Переодеться в чистую, сухую одежду.

Приложение 2

ИГРЫ.

1. Игра «Успей взять кеглю».

Играющие выстраиваются в две шеренги и становятся лицом друг к другу. Расстояние между ними - 10 м. Игроки каждой шеренги рассчитываются по порядку номеров. Между шеренгами на равном расстоянии от них ставят кеглю. Ведущий называет номер. Игроки, имеющие эти номера, выбегают. Каждый стремится первым схватить кеглю. Тот, кто сумеет это, убегает в свою шеренгу, а противник старается его запятнать. Если игрок с кеглей вернется в шеренгу, не будучи запятнанным, его команда получает два очка, а если его запятнают - одно очко. Затем руководитель называет другой номер и бегут другие игроки. Побеждает команда, набравшая больше очков.

2. Игра «Точный удар».

Две команды по 8-10 человек выстраиваются в колонны по одному, одна против другой. Между ними кладут на пол обруч. По сигналу первый игрок одной команды бросает мяч о пол в центр обруча так, чтобы он отскочил по направлению к игроку другой команды, и отходит в сторону. Поймав мяч, игрок второй команды таким же способом возвращает его и отходит в сторону. Ловит мяч второй игрок первой команды. Так, сменяя друг друга, мяч бросают и ловят все игроки обеих команд. Игра ведется в быстром темпе. Если мяч не будет пойман или заденет обруч, бросок не засчитывается. Виновный в этом остается на месте и бросает мяч вторично. Побеждает команда, раньше завершившая игру.

3. Игра «Бег по кочкам».

Перед каждой командой от линии старта до линии финиша на расстоянии 1-1,5 м друг от друга чертят кружки диаметром 30-40 см (по прямой или извилистой линии). По сигналу первые номера, перепрыгивая из кружка в кружок, добегают до конечной черты, после чего по кратчайшему пути возвращаются обратно и передают эстафетные палочки очередному номеру, а игрок становится в конец колонны. Выигрывает команда, раньше закончившая игру.

4. Игра «Скорый поезд».

В 6-7 м от каждой команды ставят флажки. По команде «Марш!» первые игроки быстрым шагом (бежать запрещается) направляются к своим флажкам, огибают их и возвращаются в колонны, где к ним присоединяются вторые по счету номера, и вместе они проделывают тот же путь. Играющие держат друг друга за локти и во время ходьбы двигают руками наподобие паровозного шатуна. Когда паровоз (передний игрок) возвратится на место с полным составом, он должен подать протяжный гудок. Выигрывает команда, первой прибывшая на станцию.

5. Игра «Неуловимый шнур».

Двое играющих садятся на стулья спиной друг к другу, на расстоянии 2—3 м. Под стульями протянута веревка. По сигналу надо вскочить, обежать оба

стула, сделав вокруг них три полных круга, затем сесть на свой стул, наклониться и вытянуть к себе веревку. Кто схватит веревку быстрее, тот и выиграет. Бежать следует каждому в правую сторону. Во время бега до стульев не дотрагиваться. Сначала надо провести репетицию. Для того чтобы играющие не ошиблись и не схватили веревку раньше времени, тренер-преподаватель считает вслух обороты: «Раз, два, три!». После счета «три» можно сесть на стул и попытаться вытянуть веревку. Игра проводится три раза, побеждает тот, кто сумеет два или три раза вытянуть шнур.

В игру можно внести изменение: не бежать вокруг стульев, а прыгать на одной ноге (только один оборот), после этого сесть и попытаться вытянуть веревку.

6. Игра «Пропавшая табуретка».

На расстоянии 2-3 м одну от другой ставят две табуретки. На них садятся играющие с завязанными глазами. По команде ведущего учащиеся встают, делают 6-8 шагов. После этого каждый должен сделать три полных оборота на месте и вернуться к своей табуретке. Выполнить это задание не просто. Очень часто играющие теряют направление и, возвращаясь, идут совсем не в ту сторону, откуда пришли.

7. Игра «Простые салки».

Игра происходит на квадратной площадке, размеры которой зависят от количества игроков в командах. Одна команда (А) находится вне прямоугольника, а другая (Б) – внутри. По сигналу один из игроков команды «А» (водящий) старается за 20 секунд осалить как можно больше игроков из команды «Б», которые бегают только внутри прямоугольника. Осаленные игроки выходят за пределы прямоугольника. После смены водящего все возвращаются на площадку, и игра продолжается до тех пор, пока все из команды «А» не сыграют. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая за отведенное время осалила больше игроков соперника.

ЭСТАФЕТЫ.

1. Эстафета «Защита крепости».

На земле чертят большой круг. Все играющие становятся за линией круга, лицом к центру. Лишь один водящий остается в круге. В середине круга ставят пять булав или кеглей. Это крепость, которую водящий должен защищать. Для игры нужен волейбольный мяч. Играющие, перебрасывая мяч между собой, стараются уловить удобный момент, когда защитник крепости зазевается, и ударом мяча сбить кегли (булавы). Защитник имеет право отбивать мяч любым способом. Тот, кому удастся разрушить крепость, становится новым защитником.

2. Соревнование скороходов.

На земле проводят линию, за которой становятся все играющие. В 40 м от нее проводят вторую линию. По сигналу все начинают шагать, стараясь как можно быстрее дойти до финиша. Надо следить за тем, чтобы шаг ни у кого не переходил в бег или прыжки. Побеждает команда или тот, кто, не нарушая правил, дойдет до финиша первым.

3. Эстафета с мячами.

Для игры нужны волейбольные мячи по числу команд. В 6-7 шагах от линии старта перед каждой командой ставится стул. Первые номера, получив по мячу, бегут к своим стульям, становятся за ними и с этого места бросают мячи вторым номерам, после чего возвращаются и становятся в конец своей колонны. Вторые и последующие номера, поймав мяч, проделывают то же самое. Если очередной игрок мяч не поймал, он должен побежать за ним, вернуться на свое место и лишь после этого продолжать игру. Выигрывает команда, у которой мяч, обойдя всех игроков, раньше вернется к первому.

4. Эстафета со скакалками.

Чертятся две параллельные линии на расстоянии 15-20 м одна от другой. У первой линии выстраиваются в затылок две или три команды. Игроки, стоящие впереди колонны, держат в руках скакалку. На противоположной черте, напротив каждой команды, ставят флажок. По сигналу первые номера начинают бег, перепрыгивая через скакалку, и, обогнув флажок, возвращаются обратно и передают скакалку следующему игроку. Тот, не задерживаясь, прыгает через скакалку и устремляется вперед. Последний участник, достигнув финиша, поднимает руку со скакалкой вверх. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

5. Эстафета с обручами.

Для игры нужны обручи и эстафетные палочки по числу команд. В 10-15 шагах от линии старта перед каждой командой ставится флажок. На середине дистанции кладется обруч. Первые номера в командах получают эстафетные палочки. По сигналу 1-е номера добегают до лежащих на земле обручей и, не выпуская палочек, поднимают обручи, пролезают сквозь них, кладут их на место (оно должно быть обозначено) и бегут дальше до флажков. Обогнув флажки, они возвращаются, вновь пролезают сквозь обручи и вручают эстафетные палочки вторым номерам, а сами становятся в конец команды (колонны). Вторые номера проделывают то же самое и передают эстафетные палочки третьим и т. д. Выигрывает та команда, которая раньше закончит игру.

6. Эстафета с флажком.

По сигналу первые номера берут общий старт, держа в руках флажок. Обегая стойку, возвращается назад, передает флажок второму, а сам становится в конец колонны. Остальные проделывают тот же путь. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

7. «Переправа» – бег в обручах.

Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой, в руках у направляющего гимнастический обруч. Обруч надевают на пояс первые игроки, по сигналу обегают стойку, возвращаясь обратно, – берут в обруч второго игрока, проделывают тот же путь, возвращаются обратно: первый становится в конец колонны, а второй игрок берет обруч третьего и все повторяется.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

8. Кто скорее докатит обруч до флажка.

У впереди стоящих игроков в руках обручи. По сигналу первые в

колоннах катят обручи по направлению к стойкам, обегают их, возвращаются обратно и передают обруч следующим игрокам, а сами уходят в конец своей колонны. Остальные проделывают тот же путь. Выигрывает команда, первой пришедшая к финишу.

9. «Перемени предмет».

Напротив каждой команды, на расстоянии 12–15 м, лежат мячи. Стоящий первым держит в руках брусок. По сигналу бегут, кладут один предмет, берут другой, возвратившись, передают его и становятся в конец колонны.

Выигрывает команда, пришедшая к финишу первой.

10. «Конвейер».

У впереди стоящих игроков по мячу. По сигналу первые игроки передают мяч над головой, стоящим сзади них. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа, становится первым и передает мяч стоящим сзади до тех пор, пока начавший игру не вернется на свое место. После этого он должен поднять мяч вверх.

Побеждает команда, закончившая игру первой.

11. «Прокати мяч».

Команды построены в колонны по одному, в стойке ноги врозь, мяч в руках у направляющего. По сигналу первый номер наклоняется вперед и толчком двумя руками посылает мяч между ног назад. Игрок, стоящий сзади, ловит катящийся мяч, бежит в начало колонны и повторяет то же. Игра заканчивается в тот момент, когда первый номер вернется с мячом на место направляющего. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

12. «Встречная эстафета».

Колонна - 1 стоит напротив колонны - 2. По команде стартует К-1 с палочкой, «финиширует» К-2.

(Финишем считается поднятая рука капитана с эстафетной палочкой.)

13. «Посадка картофеля» (челночный бег).

Команды выстраиваются в колонну. На расстоянии 3–4 м от линии старта и далее разложены 4 обруча. Ближе к старту лежат 3 малых мяча. Первый участник подбегает к первому обручу, берет 1 мяч и, подбегая ко второму, кладет его там. Затем возвращается, берет еще 1 мяч, бежит и кладет его в третий обруч, потом третий мяч переносит в четвертый обруч. После этого передает эстафету касанием руки следующему участнику, который по одному переносит мячи в ближайший обруч.

14. «Змейка».

Пять участников, держа в руках четыре обруча, выбегают за линию старта и образуют цепь обручей между линией старта и стойкой, в которую участники пробегают последовательно змейкой». Обегая стойку и возвращаясь по прямой, передают эстафету.

Финишем считается, когда все участники вернутся за линию старта.

15. «Паучок». (Краб)

Все участники проходят дистанцию (6–10 м) в положении «паучка» (упор присев сзади ногами вперед) вокруг стойки и обратно за линию старта.

Приложение 3

Тестовые задания.

Тест 1

Что означает этот символ?

1	а) улучшенная дорога б) непреодолимая река в) тропа	11	а) канава с водой б) проселочная дорога в) узкая просека
2	а) земляной вал б) разрушенная каменная стена в) сухая канава	12	а) яма б) лощина в) гора
3	а) внемасштабный объект рельефа б) воронка в) микробугорок	13	а) земляной обрыв б) земляной вал в) основной горизонталь
4	а) фруктовый сад б) открытое пространство в) лес, проходимый в одном направлении	14	а) озеро б) запретная территория в) непреодолимое болото
5	а) заболоченность б) непреодолимое болото в) труднопреодолимое болото	15	а) сухая канава б) тропа в) маленькая промоина
6	а) трубопровод б) мост в) туннель	16	а) проход в ограде б) каменная стена в) непреодолимая ограда
7	а) фундамент б) постройка в) застроенная территория	17	а) стрельбище б) кормушка в) стрелка магнитного меридиана
8	а) большая башня б) церковь в) маленькая башня	18	а) внемасштабный искусственный объект б) финиш в) точка начала ориентирования
9	а) туннель б) переправа с мостом в) переправа без моста	19	а) каменная россыпь б) сухая канава в) поверхность с микронеровностями
10	а) непригодная для движения дорога б) непреодолеваемая граница в) маркированный участок	20	а) промоина б) микрояма в) лощина

Тест 2

Что означает этот символ?

1	а) шоссе б) исчезающая тропа в) улучшенная дорога	11	а) железная дорога б) преодолимый трубопровод в) каменная стена
2	а) узкая просека б) река в) широкая заросшая просека	12	а) лощина б) обрыв в) яма
3	а) группа камней б) пещера в) микробугорок	13	а) открытое пространство б) полуоткрытое пространство в) труднопроходимая растительность
4	а) четкая граница растительности б) пересыхающий ручей в) сухая канава	14	а) колодец б) пруд в) родник
5	а) канава б) ручей в) река	15	а) озеро б) непреодолимое болото в) болото
6	а) болото б) непреодолимое болото в) заболоченность	16	а) преодолимая ограда б) разрушенная ограда в) непреодолимая ограда
7	а) фундамент б) постройка в) застроенная территория	17	а) стрелка магнитного меридиана б) стрельбище в) кормушка
8	а) шоссе б) проселочная дорога в) улучшенная дорога	18	а) земляной вал б) промоина в) земляной обрыв
9	а) внемасштабный искусственный объект б) маленькая башня в) большая башня	19	а) мостик б) переправа с мостом в) переправа без моста
10	а) непригодная для движения дорога б) опасная территория в) маркированный участок	20	а) контрольный пункт б) пункт питания в) финиш

Тест 4

Что означает этот символ? *Подберите символ.*

1	а) ручей б) канава в) тропа	11	яма
2	а) непреодолимая скальная стена б) земляной вал в) обрыв	12	исчезающая тропа
3	а) узкая просека б) шоссе в) широкая открытая просека	13	постройка
4	а) преодолимая каменная стена б) непреодолимая каменная стена в) преодолимая скальная стена	14	сухая канава
5	а) непреодолимая ограда б) преодолимая ограда в) преодолимый трубопровод	15	узкая заросшая просека
6	а) труднопреодолимое болото б) непреодолимое болото в) заболоченность	16	внемасштабный объект рельефа
7	а) проселочная дорога б) улучшенная дорога в) узкая просека	17	поверхность с микронеровностями
8	а) горка б) контрольный пункт в) финиш	18	заболоченность
9	а) развалины б) преодолимая ограда в) проход в ограде	19	полуоткрытое пространство
10	а) стрелка магнитного меридиана б) кормушка в)стрельбище	20	улучшенная дорога

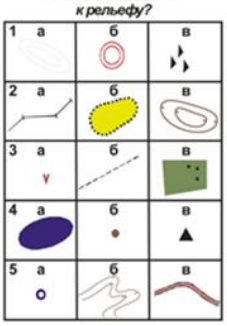
Тест 3

Подберите символ.

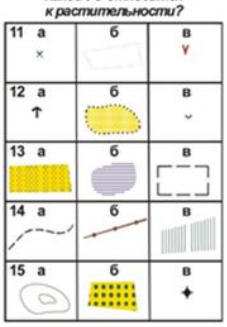
1	лощина	11	улучшенная дорога
2	ручей	12	железная дорога
3	труднопроходимое болото	13	электролиния
4	камень	14	непреодолимая ограда
5	переправа с мостом	15	высокая башня
6	воронка	16	начало ориентирования
7	узкая просека	17	опасная территория
8	колодец	18	непреодолимый трубопровод
9	открытое пространство	19	развалины
10	лес, пробегаемый в одном направлении	20	гора

Тест 5

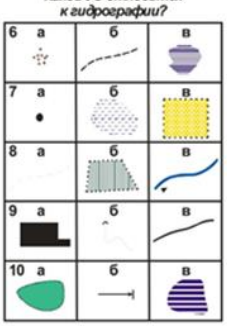
Какой УЗ относится к рельефу?



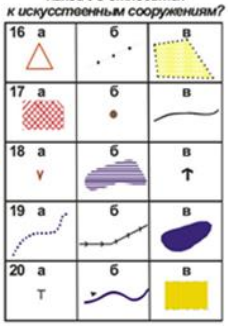
Какой УЗ относится к растительности?



Какой УЗ относится к гидрографии?

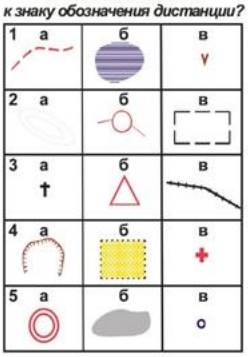


Какой УЗ относится к искусственным сооружениям?

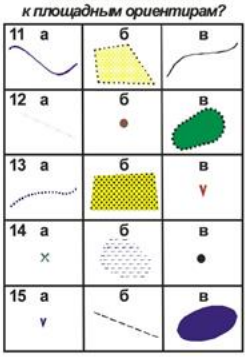


Тест 6

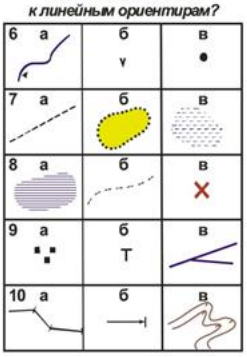
Какой УЗ относится к знаку обозначения дистанции?



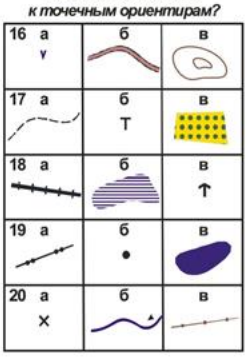
Какой УЗ относится к площадным ориентирам?



Какой УЗ относится к линейным ориентирам?

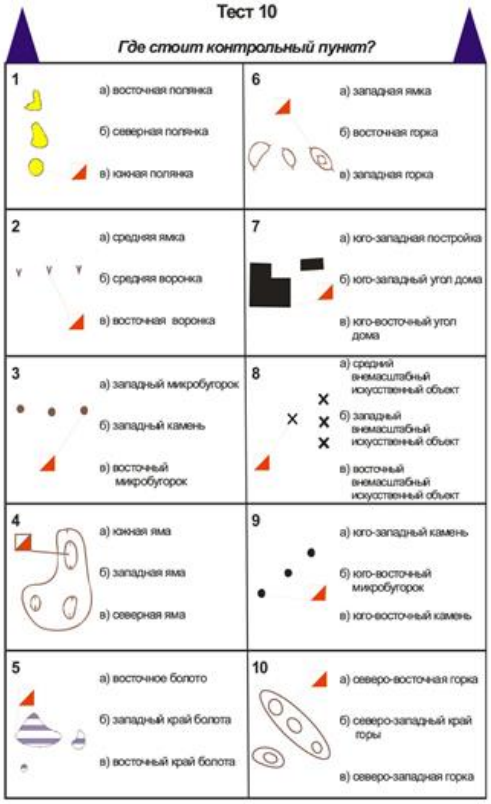


Какой УЗ относится к точечным ориентирам?



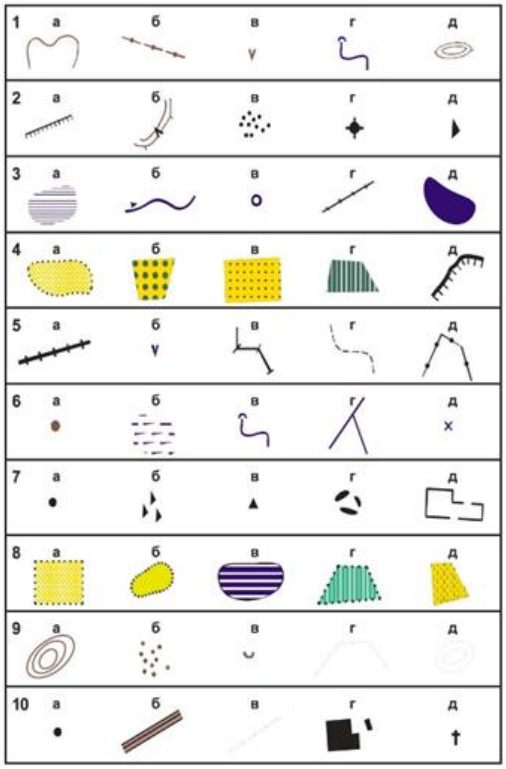
Тест 10

Где стоит контрольный пункт?

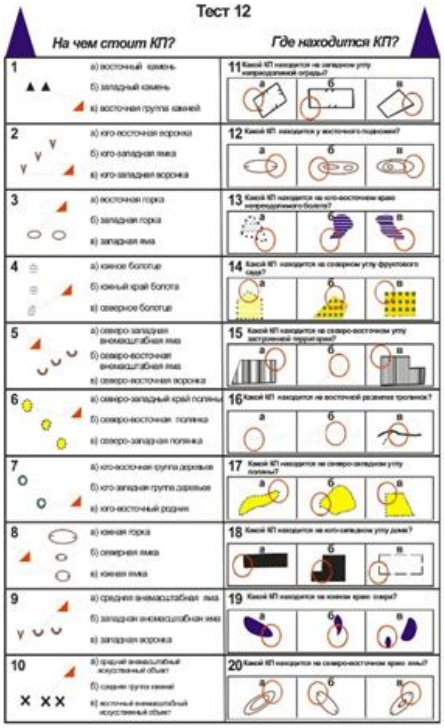


Тест 7

Исключите лишний знак.

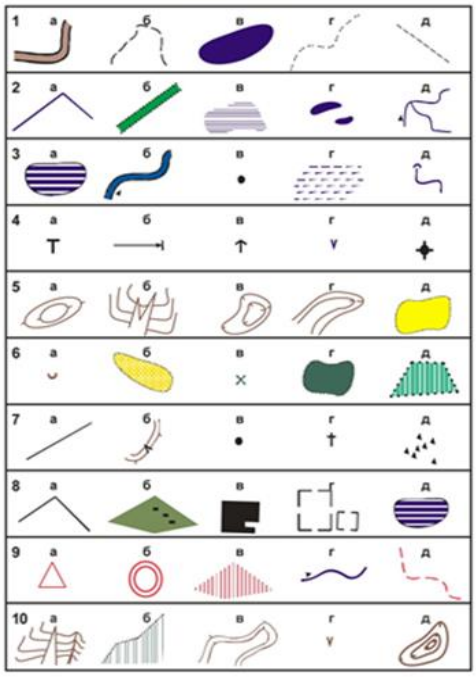


Тест 12

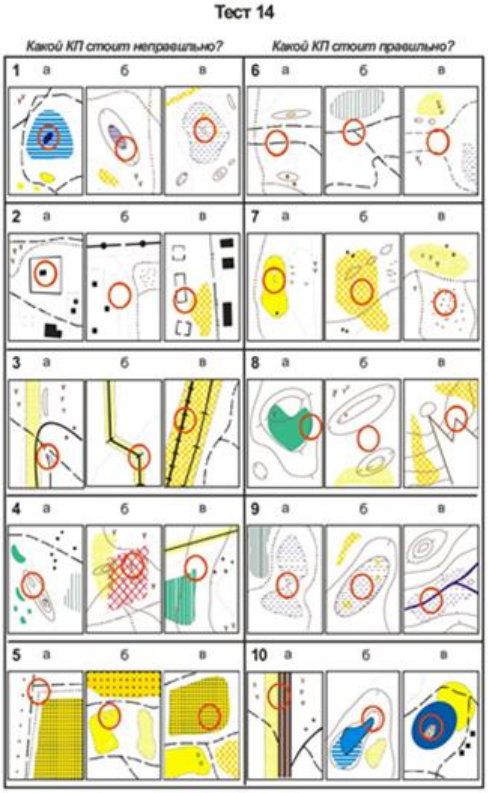


Тест 8

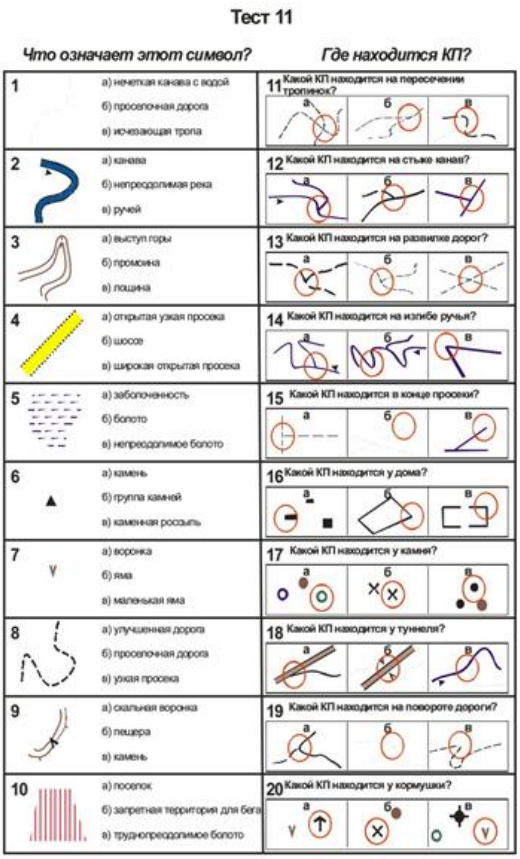
Исключите лишний знак.



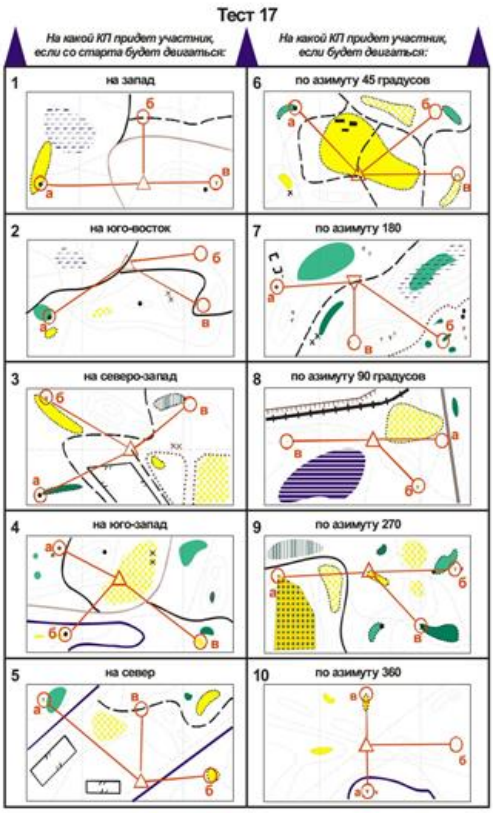
Тест 14



Тест 11

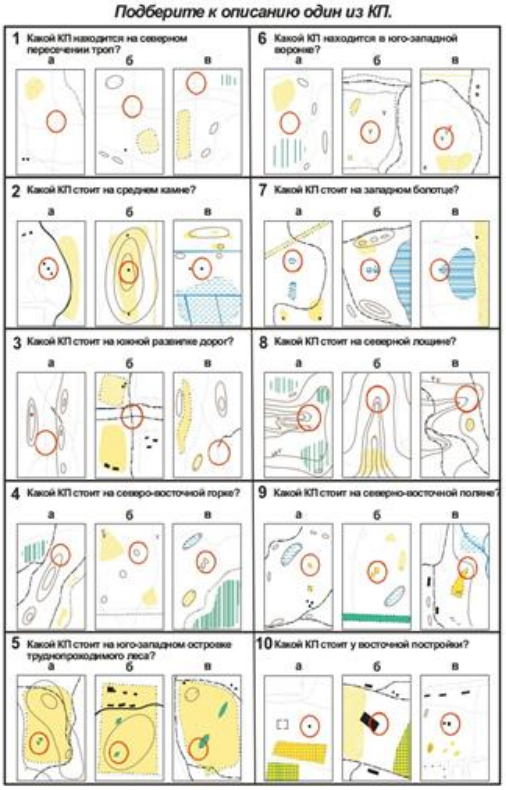


Тест 17

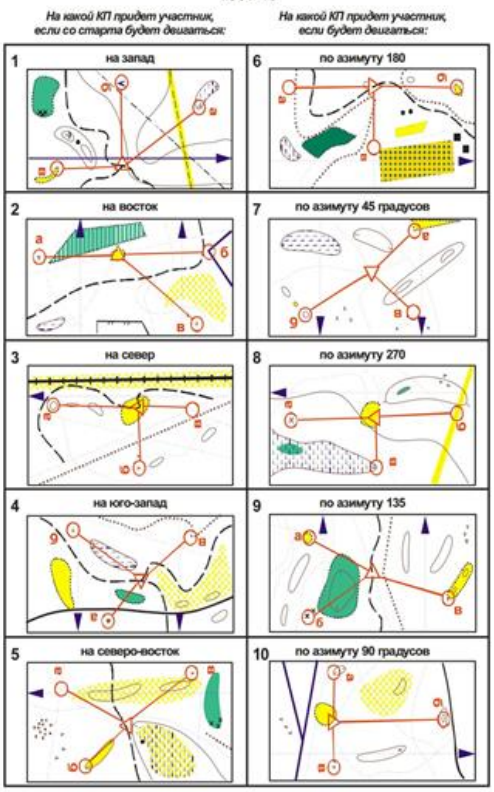


Тест 13

Подберите к описанию один из КП.

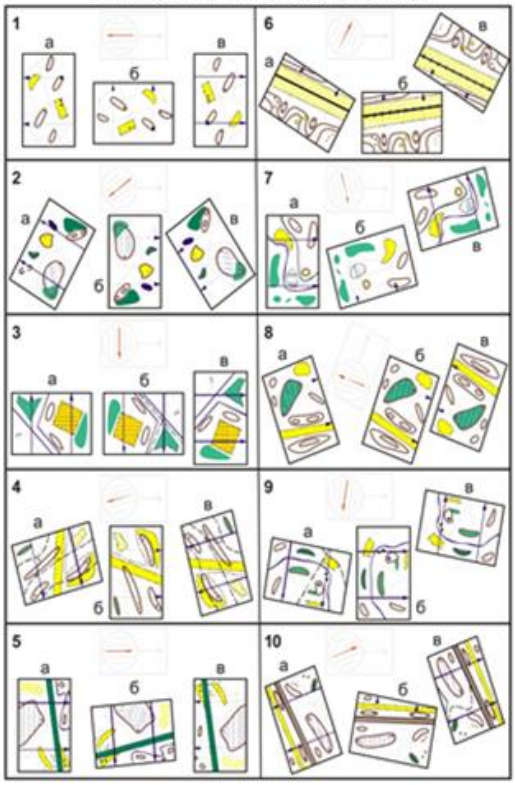


Тест 19

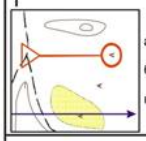
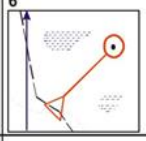
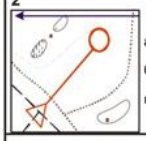
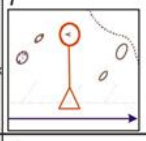
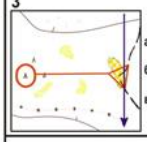
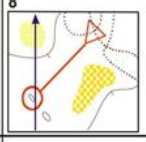
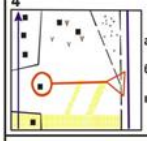
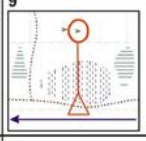
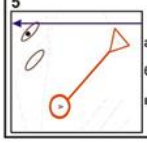
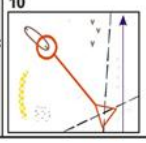


Тест 15

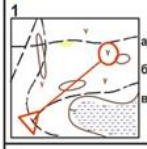
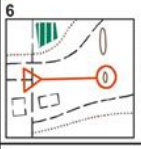
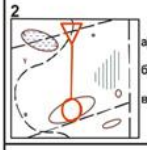
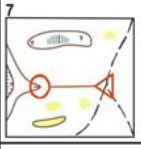
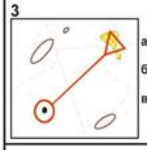
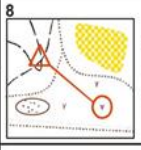
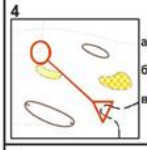
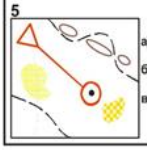
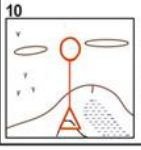
Какая карта сориентирована по компасу?



Тест 21

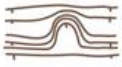
В каком направлении надо двигаться от старта, чтобы прийти на КП?		По какому азимуту надо двигаться от старта, чтобы прийти на КП?	
1		6	
	а) на запад б) на восток в) на север		а) 45 градусов б) 315 градусов в) 225 градусов
2		7	
	а) на юго-восток б) на северо-восток в) на юго-запад		а) 180 градусов б) 270 градусов в) 90 градусов
3		8	
	а) на север б) на восток в) на запад		а) 315 градусов б) 135 градусов в) 225 градусов
4		9	
	а) на юг б) на восток в) на запад		а) 90 градусов б) 360 градусов в) 270 градусов
5		10	
	а) на северо-восток б) на северо-запад в) на юго-запад		а) 270 градусов б) 45 градусов в) 315 градусов

Тест 18

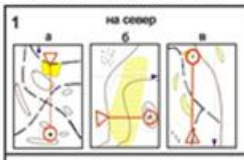
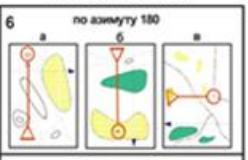
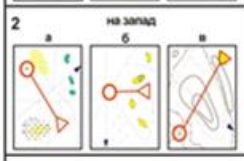
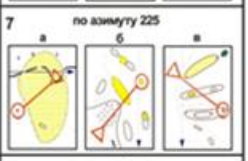
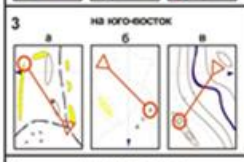
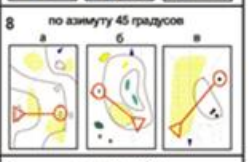
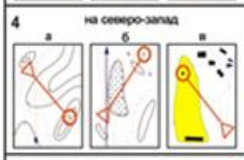
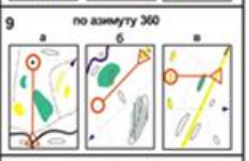
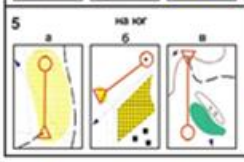
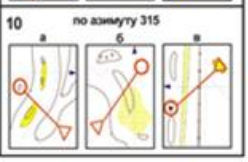
В каком направлении надо двигаться от старта, чтобы прийти на КП?		По какому азимуту надо двигаться от старта, чтобы прийти на КП?	
1		6	
	а) на северо-запад б) на северо-восток в) на восток		а) 90 градусов б) 270 градусов в) 180 градусов
2		7	
	а) на юг б) на восток в) на север		а) 45 градусов б) 90 градусов в) 270 градусов
3		8	
	а) на юго-запад б) на северо-запад в) на юго-восток		а) 135 градусов б) 45 градусов в) 225 градусов
4		9	
	а) на северо-восток б) на запад в) на северо-запад		а) 270 градусов б) 180 градусов в) 315 градусов
5		10	
	а) на юго-запад б) на юго-восток в) на юг		а) 180 градусов б) 90 градусов в) 360 градусов

Тест 25

Подберите описание к рельефной ситуации.

1		6	
	а) яма б) гора в) перемычка		а) проход б) лощина в) ребро
2		7	
	а) выступ б) лощина в) ступень		а) лощина б) ступень в) выступ
3		8	
	а) гряда б) выступ в) седловина		а) яма б) лощина в) ступень
4		9	
	а) перемычка б) ребро в) проход		а) лощина б) терраса в) промоина
5		10	
	а) обрыв б) терраса в) проход		а) ребро б) промоина в) лощина

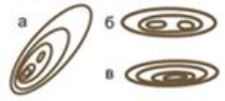
Тест 20

На какой КП придет участник, если со старта будет двигаться:		На какой КП придет участник, если будет двигаться:	
1	на север 	6	по азимуту 180 
2	на запад 	7	по азимуту 225 
3	на юго-восток 	8	по азимуту 45 градусов 
4	на северо-запад 	9	по азимуту 360 
5	на юг 	10	по азимуту 315 

Тест 27

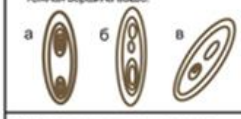
Подберите к описанию рельефную ситуацию.

1 Холм, вытянут в направлении запад-восток. Имеет две вершины.



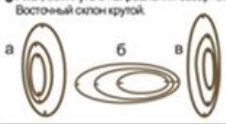
2 Холм с крутым северным склоном.

3 Холм, вытянут в направлении север-юг. Южная вершина выше.



4 Яма с крутым подъемом на северо-запад.

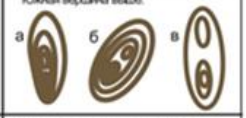
5 Яма , вытянута в направлении север-юг. Восточный склон крутой.



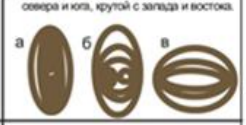
6 Холм, вытянут в направлении запад-восток. Северный склон крутой. Восточная вершина выше.

7 Яма, вытянута в направлении запад-восток. Северный склон пологий.

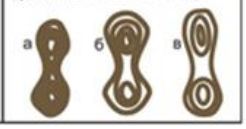
8 Холм с крутым юго-западным склоном. Южная вершина выше.



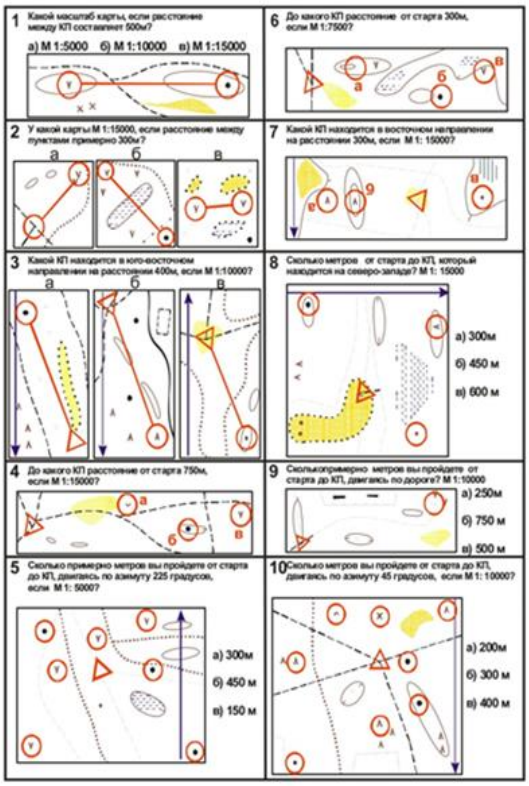
9 Холм с двумя вершинами. Пологий с севера и юга, крутой с запада и востока.



10 Седловина с высокой каменной горой.

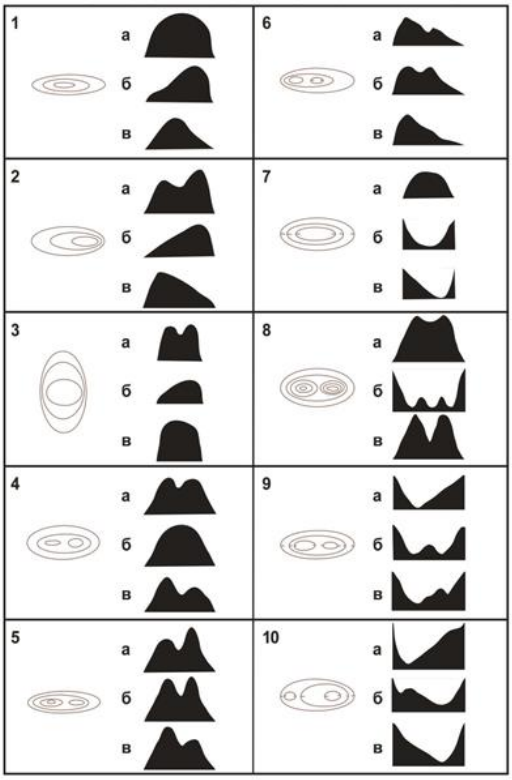


Тест 24



Тест 29

Подберите профиль к графическому изображению рельефа.



Тест 26

Подберите к описанию графическое изображение рельефа.

1 Холм, имеет две вершины. Западная выше. Северный склон пологий.

2 Холм с крутым северным и южным склонами и слабым уклоном на запад и восток.

3 Яма с крутым подъемом на северо-запад.

4 Яма, вытянута в направлении запад-восток. Северный склон крутой.

5 Холм, вытянут в направлении север-юг, восточный склон крутой.

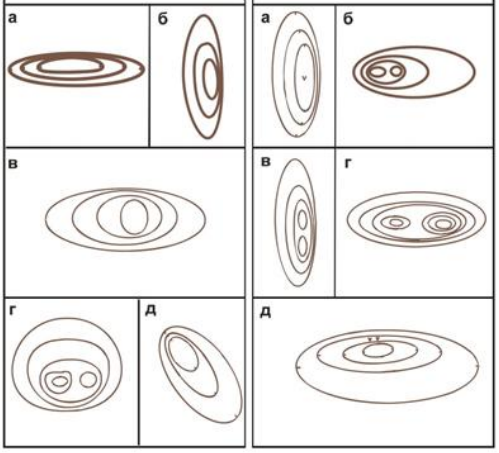
6 Холм,вытянут в направлении север-юг. Имеет две вершины, восточный склон крутой.

7 Яма вытянута в направлении север-юг, восточный склон крутой, на дне - воронка.

8 Холм вытянут в направлении запад-восток. Имеет две вершины. Западная ниже.

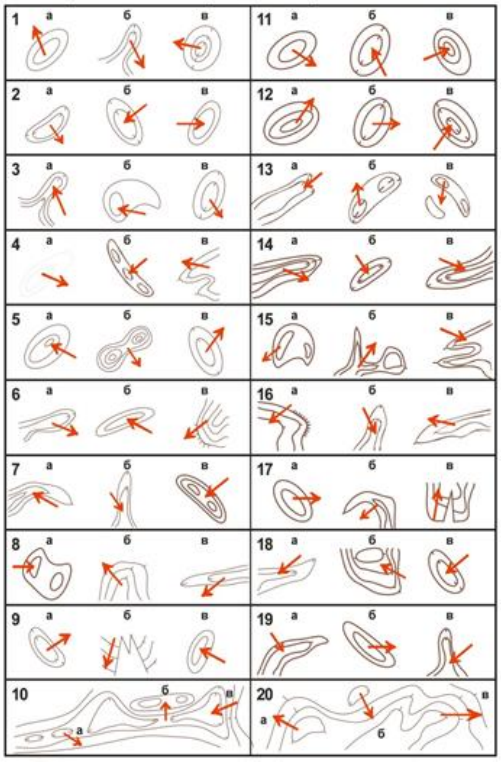
9 Яма вытянута в направлении запад-восток. Южный склон пологий, на северном - две воронки.

10 Холм с двумя вершинами, крутой с запада и пологий с востока.



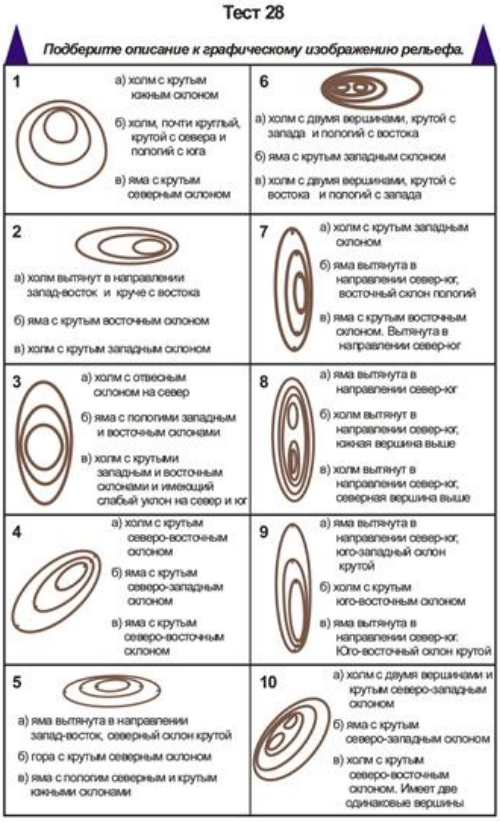
Тест 31

Какая стрелка обозначает "спуск"? Какая стрелка обозначает "подъем"?



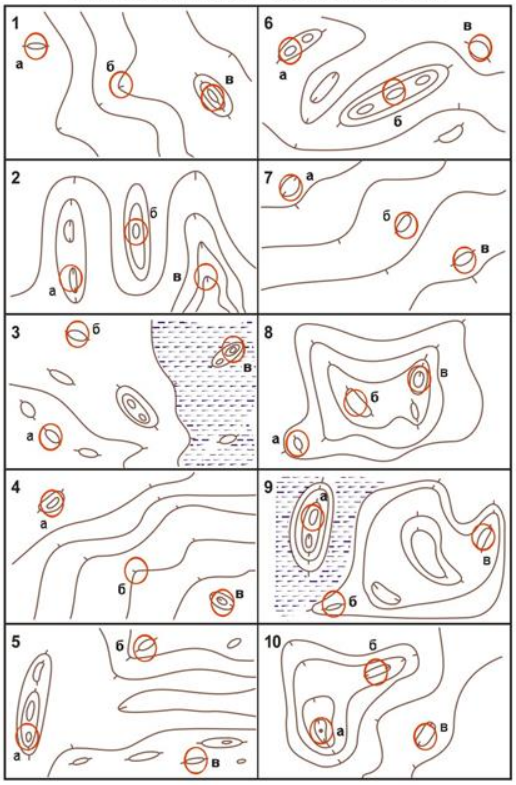
Тест 28

Подберите описание к графическому изображению рельефа.



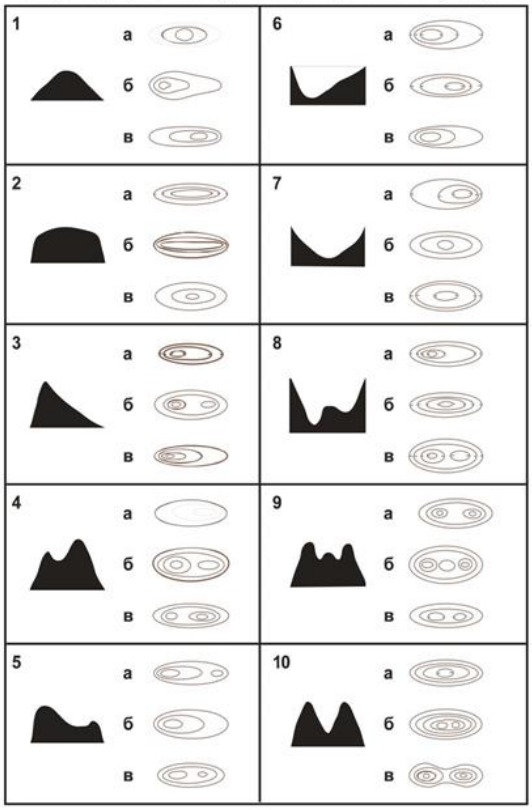
Тест 33

Какой контрольный пункт стоит ниже по рельефу?



Тест 30

Подберите графическое изображение рельефа к заданному профилю.



Тест 38

Подберите "легенду".

1 Выступ А Б В	**6** Родник А Б В
2 Карьер, наверху А Б В	**7** Западная поляна А Б В
3 Северо-восточный камень, южная сторона А Б В	**8** Северо-западный край заболоченной ямы А Б В
4 Пересечение канав с водой А Б В	**9** Юго-восточный угол постройки А Б В
5 Северный край озера А Б В	**10** Юго-западный конец просеки А Б В

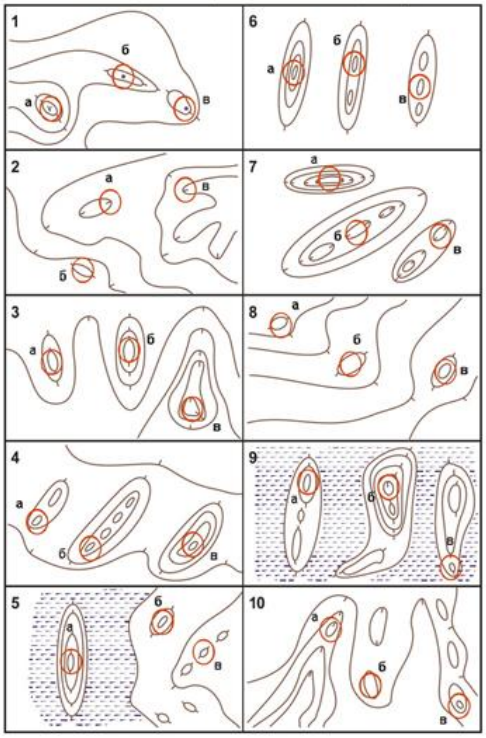
Тест 37

Подберите описание к данной "легенде".

1 *а) северо-восточный край бугра.* *б) северо-восточная яма.* *в) северо-восточный бугор.*	**6** *а) северо-восточный угол леса.* *б) северо-западный угол поляны.* *в) северо-западный угол леса.*
2 *а) средняя воронка.* *б) микронеровности.* *в) средняя промоина.*	**7** *а) восточное отдельно стоящее дерево.* *б) восточная группа деревьев.* *в) восточный выворотень.*
3 *а) юго-западная сторона камня.* *б) юго-западный камень.* *в) юго-западный угол груды камней.*	**8** *а) изгиб дороги.* *б) изгиб тропы.* *в) изгиб просеки.*
4 *а) развилка ручья.* *б) развилка канав с водой.* *в) развилка пересыхающих канав.*	**9** *а) юго-западный угол развалин.* *б) юго-восточный угол застроенной территории.* *в) юго-восточный угол развалин, снаружи*
5 *а) южное болото.* *б) южный край болота.* *в) южный край зарослей.*	**10** *а) западная промоина, внизу.* *б) западный выступ, внизу.* *в) западная лощина, нижняя часть.*

Тест 32

Какой контрольный пункт стоит выше по рельефу?



Тест 35

1 Выберите один из двух вариантов и переместитесь в клетку с соответствующим номером, начиная с №2.	**2** Яма → 9 Гора → 13	**3** Неправильно. Вернитесь к номеру 24.	**4** Отлично, дальше: Колодец → 26 Родник → 17	**5** Неправильно. Вернитесь к номеру 20.
6 Правильно, дальше: *начало ориентирования* → 8 → 28	**7** Неправильно. Вернитесь к номеру 27.	**8** Отлично, дальше: Стрельбище → 27 Кормушка → 19	**9** Неправильно. Вернитесь к номеру 2.	**10** Правильно, дальше: Камень → 14 Группа камней → 22
11 Неправильно. Вернитесь к номеру 22.	**12** Неправильно. Вернитесь к номеру 17.	**13** Хорошо, дальше: *заболоченность* → 16 → 24	**14** Неправильно. Вернитесь к номеру 10.	**15** Хорошо, дальше: *широкая просека* → 10 → 23
16 Неправильно. Вернитесь к номеру 13.	**17** Хорошо, дальше: *железная дорога* → 25 → 12	**18** Хорошо, дальше: Фруктовый Сад → 30 Поляна → 6	**19** Неправильно. Вернитесь к номеру 8.	**20** Хорошо, дальше: Шоссе → 5 Улучшенная дорога → 29
21 Неправильно. Вернитесь к номеру 29.	**22** Хорошо, дальше: *непреодолимая ограда* → 20 → 11	**23** Неправильно. Вернитесь к номеру 15.	**24** Хорошо, дальше: Сухая канава → 15 Насыпь → 3	**25** Правильно. Конец задания
26 Неправильно. Вернитесь к номеру 4.	**27** Правильно, дальше: *тропа* → 4 → 7	**28** Неправильно. Вернитесь к номеру 6.	**29** Отлично, дальше: *постройка* → 18 → 21	**30** Неправильно. Вернитесь к номеру 18.

Приложение 4

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Спортивное ориентирование»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки, года				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		НП-1		НП-2, 3		УТ-1, УТ-2, УТ-3		УТ-4, УТ-5	
		Недельная нагрузка в часах							
		5		6		10		14	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2		2		3		3	
		Наполняемость групп (человек)							
		12-24		12-24		6-12		6-12	
		час	%	час	%	час	%	час	%
1.	Общая физическая подготовка	114	44	138	44	208	40	197	27
2.	Специальная физическая подготовка	21	8	25	8	83	16	211	29
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	3	1	21	4	29	4
4.	Техническая подготовка	37	14	41	13	52	10	58	8
5.	Тактическая подготовка	13	5	16	5	26	5	36	5
6.	Теоретическая подготовка	37	14	41	13	47	9	66	9
7.	Психологическая подготовка	5	2	6	2	10	2	15	2
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	1	3	1	5	1	15	2
9.	Инструкторская практика	1	0,5	3	1	5	1	7	1
10.	Судейская практика	1	0,5	3	1	5	1	7	1
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	0,5	1	0,5	3	0,5	7	1
12.	Восстановительные мероприятия	1	0,5	1	0,5	3	0,5	7	1
13.	Самостоятельная работа	26	10	31	10	52	10	73	10
Общее количество часов в год		260	100	312	100	520	100	728	100

Календарный учебный график этапа начальной подготовки 1 года.

№ п/п	Наименование предметных областей	Сентябрь 2023					Октябрь				Ноябрь					Декабрь				Январь 2024				Февраль				Март		
		01-03	04-10	11-17	18-24	25-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-05	06-12	13-19	20-26	27-03	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29-04	05-11	12-18	19-25	26-03	04-10	11-17
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
1.	Общая физическая подготовка	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
2.	Специальная физическая подготовка		1		1		1			1		1		1	1				1			1			1			1		1
3.	Участие в спортивных соревнованиях	нет																												
4.	Техническая подготовка	1	1			1		1	1		1	1	1	1	1		1		1	1	1	1		1		1	1		1	1
5.	Тактическая подготовка		1	1			1		1				1			1		1					1						
6.	Теоретическая подготовка	1		1	2	1		1		1	1		1		1	1	1	1		1	1			1		1		1		1
7.	Психологическая подготовка																						1		1					
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	два раза в год август, май																												
9.	Инструкторская практика	с учетом календарного плана официальных и спортивных мероприятий																												
10.	Судейская практика	с учетом календарного плана официальных и спортивных мероприятий																												
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	справка от педиатра при поступлении в СШ, УМО																												
12	Восстановительные мероприятия	с учетом календарного плана официальных и спортивных мероприятий																												
13	Самостоятельная работа			1		1		1	1	1		1		1		1		1		1		1		1	1		1		1	
Максимальная продолжительность одного		2																												

учебно-тренировочного занятия в часах																														
Наполняемость групп (человек)	12-24																													
Общее количество часов в год на 52 недели:	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

№ п/п	Наименование предметных областей	Март		Апрель				Май					Июнь				Июль				Август 2024				итого
		18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29-05	06-12	13-19	20-26	27-02	03-09	10-16	17-23	24-30	01-07	08-14	15-21	22-28	29-04	05-11	12-18	19-25-**29**	
		30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
1.	Общая физическая подготовка	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	114
2	Специальная физическая подготовка			1		1		1		1				1		1		1		1			1		21
3	Участие в спортивных соревнованиях	нет																							
4.	Техническая подготовка	1	1	1		1	1		1	1	1		1	1	1	1			1	1	1		1	1	37
5.	Тактическая подготовка						1						1				1		1			1			13
6.	Теоретическая подготовка	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1		1	1	1	1		1		1	1	1	37
7.	Психологическая подготовка		1								1							1			1				5
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	два раза год август, май																							3
9.	Инструкторская практика	с учетом календарного плана официальных и спортивных мероприятий																							1
10.	Судейская практика	с учетом календарного плана официальных и спортивных мероприятий																							1
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	справка от педиатра при поступлении в СШ, УМО																							1
12.	Восстановительные мероприятия	с учетом календарного плана официальных и спортивных мероприятий																							1
13.	Самостоятельная работа	1	1		1			1		1		1		1			1		1			1		1	26
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		2																							
Наполняемость групп (человек)		12-24																							
Общее количество часов в год на 52 недели:		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	260

Календарный учебный график этапа начальной подготовки 2, 3 года.

№ п/п	Наименование предметных областей	Сентябрь 2023					Октябрь				Ноябрь					Декабрь				Январь 2024				Февраль				Март		
		01-03	04-10	11-17	18-24	25-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-05	06-12	13-19	20-26	27-03	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29-04	05-11	12-18	19-25	26-03	04-10	11-17
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
1.	Общая физическая подготовка	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2
2.	Специальная физическая подготовка		1		1		1			1		1		1	1	1			1			1	1		1			1		1
3.	Участие в спортивных соревнованиях	с учетом календарного плана официальных и спортивных мероприятий																												
4.	Техническая подготовка	1	1		1	1		1	1		1	1	1	1	1		1		1	1	1	1		1		1	1	1	1	1
5.	Тактическая подготовка		1	1			1		1		1		1			1		1	1				1							
6.	Теоретическая подготовка	1		1	2	1		1		1	1		1	1	1	1	1	1		1	1		1	1		1	1	1		1
7.	Психологическая подготовка																				1				1				1	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	два раза в год август, май																												
9.	Инструкторская практика	с учетом календарного плана официальных и спортивных мероприятий																												
10.	Судейская практика	с учетом календарного плана официальных и спортивных мероприятий																												
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	справка от педиатра при поступлении в СШ, УМО																												
12	Восстановительные мероприятия	с учетом календарного плана официальных и спортивных мероприятий																												
13	Самостоятельная работа			1		1		1	1	1		1		1		1		1	1	1		1		1	1		1		1	
Максимальная продолжительность одного		2																												

учебно-тренировочного занятия в часах																														
Наполняемость групп (человек)	12-24																													
Общее количество часов в год на 52 недели:	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

№ п/п	Наименование предметных областей	Март		Апрель				Май					Июнь				Июль				Август 2024				итого
		18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29-05	06-12	13-19	20-26	27-02	03-09	10-16	17-23	24-30	01-07	08-14	15-21	22-28	29-04	05-11	12-18	19-25-**29**	
		30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
1.	Общая физическая подготовка	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	138
2	Специальная физическая подготовка			1		1		1		1		1		1		1		1		1	1		1		25
3	Участие в спортивных соревнованиях	с учетом календарного плана официальных и спортивных мероприятий																							3
4.	Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1		1	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1		1	1	41
5.	Тактическая подготовка						1			1			1				1		1			1			16
6.	Теоретическая подготовка	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1		1	1	1	41
7.	Психологическая подготовка		1								1							1							6
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	два раза год август, май																							3
9.	Инструкторская практика	с учетом календарного плана официальных и спортивных мероприятий																							3
10.	Судейская практика	с учетом календарного плана официальных и спортивных мероприятий																							3
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	справка от педиатра при поступлении в СШ, УМО																							1
12.	Восстановительные мероприятия	с учетом календарного плана официальных и спортивных мероприятий																							1
13.	Самостоятельная работа	1	1		1	1		1		1		1		1			1	1	1	1	1	1		1	31
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		2																							
Наполняемость групп (человек)		12-24																							
Общее количество часов в год на 52 недели:		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	312

Календарный учебный график учебно-тренировочного этапа 1, 2, 3 года.

№ п/п	Наименование предметных областей	Сентябрь 2023					Октябрь				Ноябрь					Декабрь				Январь 2024				Февраль				Март		
		01-03	04-10	11-17	18-24	25-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-05	06-12	13-19	20-26	27-03	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29-04	05-11	12-18	19-25	26-03	04-10	11-17
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
1.	Общая физическая подготовка	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2
2.	Специальная физическая подготовка		1		1		1			1		1		1	1	1			1			1	1		1			1		1
3.	Участие в спортивных соревнованиях	с учетом календарного плана официальных и спортивных мероприятий																												
4.	Техническая подготовка	1	1		1	1		1	1		1	1	1	1	1		1		1	1	1	1		1		1	1	1	1	1
5.	Тактическая подготовка		1	1			1		1		1		1			1		1	1				1							
6.	Теоретическая подготовка	1		1	2	1		1		1	1		1	1	1	1	1	1		1	1		1	1		1	1	1		1
7.	Психологическая подготовка																				1				1		1		1	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	два раза в год август, май																												
9.	Инструкторская практика	с учетом календарного плана официальных и спортивных мероприятий																												
10.	Судейская практика	с учетом календарного плана официальных и спортивных мероприятий																												
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	справка от педиатра при поступлении в СШ, УМО																												
12	Восстановительные мероприятия	с учетом календарного плана официальных и спортивных мероприятий																												
13	Самостоятельная работа	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного		2																												

занятия в часах																														
Наполняемость групп (человек)	12-24																													
Общее количество часов в год на 52 недели:	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

№ п/п	Наименование предметных областей	Март		Апрель				Май					Июнь				Июль				Август 2024				итого
		18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29-05	06-12	13-19	20-26	27-02	03-09	10-16	17-23	24-30	01-07	08-14	15-21	22-28	29-04	05-11	12-18	19-25-**29**	
		30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
1.	Общая физическая подготовка	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	208
2	Специальная физическая подготовка			1		1		1		1		1		1		1		1		1	1		1		83
3	Участие в спортивных соревнованиях	с учетом календарного плана официальных и спортивных мероприятий																							21
4.	Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1		1	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1		1	1	52
5.	Тактическая подготовка						1			1			1				1		1			1			26
6.	Теоретическая подготовка	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1		1	1	1	47
7.	Психологическая подготовка		1			1					1		1					1			1				10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	два раза год август, май																							5
9.	Инструкторская практика	с учетом календарного плана официальных и спортивных мероприятий																							5
10.	Судейская практика	с учетом календарного плана официальных и спортивных мероприятий																							5
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	справка от педиатра при поступлении в СШ, УМО																							3
12.	Восстановительные мероприятия	с учетом календарного плана официальных и спортивных мероприятий																							3
13.	Самостоятельная работа	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	52
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		2																							
Наполняемость групп (человек)		12-24																							
Общее количество часов в год на 52 недели:		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	520

Календарный учебный график учебно-тренировочного этапа 4, 5 года.

№ п/п	Наименование предметных областей	Сентябрь 2023					Октябрь				Ноябрь					Декабрь				Январь 2024				Февраль				Март		
		01-03	04-10	11-17	18-24	25-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-05	06-12	13-19	20-26	27-03	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29-04	05-11	12-18	19-25	26-03	04-10	11-17
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
1.	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3.	Участие в спортивных соревнованиях	с учетом календарного плана официальных и спортивных мероприятий																												
4.	Техническая подготовка	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Тактическая подготовка		1	1		1	1		1		1		1	1	1	1		1	1		1		1	1	1	1	1	1		
6.	Теоретическая подготовка	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Психологическая подготовка								1			1			1			1			1				1		1		1	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	два раза в год август, май																												
9.	Инструкторская практика	с учетом календарного плана официальных и спортивных мероприятий																												
10.	Судейская практика	с учетом календарного плана официальных и спортивных мероприятий																												
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	справка от педиатра при поступлении в СШ, УМО																												
12	Восстановительные мероприятия	с учетом календарного плана официальных и спортивных мероприятий																												
13	Самостоятельная работа	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1
Максимальная продолжительность одного		2																												

учебно-тренировочного занятия в часах																														
Наполняемость групп (человек)	12-24																													
Общее количество часов в год на 52 недели:	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14

№ п/п	Наименование предметных областей	Март		Апрель				Май					Июнь				Июль				Август 2024				итого
		18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29-05	06-12	13-19	20-26	27-02	03-09	10-16	17-23	24-30	01-07	08-14	15-21	22-28	29-04	05-11	12-18	19-25-**29**	
		30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
1.	Общая физическая подготовка	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	197
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	211
3	Участие в спортивных соревнованиях	с учетом календарного плана официальных и спортивных мероприятий																							29
4.	Техническая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	58
5.	Тактическая подготовка	1	1	1		1	1		1	1	1	1	1	1	1		1		1		1	1	1		36
6.	Теоретическая подготовка	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	66
7.	Психологическая подготовка		1			1		1			1				1			1				1			15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	два раза год август, май																							15
9.	Инструкторская практика	с учетом календарного плана официальных и спортивных мероприятий																							7
10.	Судейская практика	с учетом календарного плана официальных и спортивных мероприятий																							7
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	справка от педиатра при поступлении в СШ, УМО																							7
12.	Восстановительные мероприятия	с учетом календарного плана официальных и спортивных мероприятий																							7
13.	Самостоятельная работа	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	73
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		2																							
Наполняемость групп (человек)		12-24																							
Общее количество часов в год на 52 недели:		14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	728