Администрация муниципального образования «Мухоршибирский район»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Мухоршибирская спортивная школа
имени Владимира Федоровича Федотова»

Рассмотрено и принято

Педагогическим советом МБУ ДО
«Мухоршибирская СШ им В.Ф.
Федотова»
Протокол от 24.04 2023 г. № 2

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО
«Мухоршибирская СШ им.
В.Ф.Федотова»
Б.Б. Батомункуев
«24» апреля 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНОЕ ОРИНТИРОВАНИЕ»

разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 г. №1321

в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2022 г. №1039

Разработали: Инструктор методист
Безбородова Юлия Михайловна

Тренер-преподаватель по
спортивному ориентированию
Юрьева Евгения Викторовна

Рецензент: Кандидат педагогических наук,
доцент, Заслуженный тренер РБ,
мастер спорта СССР.
Дагбаев Батор Владимирович

с. Мухоршибирь
2023г.

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным ориентированием с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование», утвержденным приказом Минспорта России от 21.11.2022 г. №1039 (далее – ФССП)

1.2. **Целью Программы** является укрепление здоровья учащихся и достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Основными задачами реализации Программы являются:

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- освоение теоретической подготовки.
- формирование представления о картах, основных условных знаках.
- знакомство с основами правил соревнований.
- участие в соревнованиях различного уровня на протяжении всего процесса обучения.
- овладение навыками инструкторской судей деятельности по спортивному ориентированию.
- формирование личностных качеств спортсмена целеустремленность, самостоятельность, выдержку, усидчивость, внимание, быстроту мышления и зрительную реакцию, пространственное воображение, повышение самооценки.
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- развитие наблюдательности, чувства времени, памяти, воображения,

1.3. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» (далее – Программа) разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; - Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- Приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 (ред. от 07.07.2022 № 575)

«Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказа Минспорта России от 1.06.2021 № 370 «Положение о единой всероссийской спортивной классификации»;

- Приказа Минздрава России от 23 октября 2020 г. N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях"

- Приказа Министерства спорта РФ от 7 июля 2022 г. № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки».

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- СанПиНа 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

- На основании Устава МБУ ДО «Мухоршибирская СШ им. В.Ф. Федотова».

Программа «Спортивное ориентирование» предназначена для тренеров-преподавателей учреждений дополнительного образования и является основным документом образовательного и тренировочного процесса.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Характеристика вида спорта «Спортивное ориентирование», его отличительные особенности.

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти маршрут из контрольных пунктов (КП), расположенных на местности. Ориентирование в форме спортивных

соревнований имеет довольно давние традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению в форме «Спорт для каждого».

В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, начиная с 8 лет и заканчивая 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции - все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

Занятия спортивным ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Кроме оздоровительной и спортивной направленности ориентирования имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу и будущему воину.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок. Спортсмен – ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физической культуры.

Существует несколько дисциплин спортивного ориентирования:

Спортивное ориентирование кросс. Соревнования по спортивному ориентированию в дисциплине кросс (бегом) проводятся в разнообразной форме. Существуют следующие виды: в заданном направлении («ЗН»), по выбору («ВО»), на маркированной трассе («МТ»), с общего старта и индивидуально, по всем видам проводятся эстафеты. Чемпионаты мира по спортивному ориентированию бегом проводятся с 1966 года.

Спортивное ориентирование кросс является видом спорта группы выносливости, что требует от участника соревнований не только хороших атлетических качеств, но он включает в себя множество психических компонентов, обусловленных необходимостью самостоятельно принимать решения в условиях интеллектуального риска.

Участник соревнований бежит по маршруту, обозначенному на карте, но не промаркированному на местности, при этом во время работы он должен пользоваться только картой и компасом. Карта содержит подробнуюинформацию о местности, такую как рельеф земной поверхности, естественные препятствия и.т.д. Чтобы быть успешным в спортивном ориентировании, необходимо иметь

навыки быстрого чтения карты, абсолютной концентрации внимания и способности быстро принимать решения, выбирая наилучший маршрут во время работы при высокой скорости бега.

Спортивное ориентирование *– лыжная гонка.* Соревнования по спортивному ориентированию на лыжах проводятся в условиях устойчивого снежного покрова в дисциплинах: заданное направление, маркированная трасса, Ориентатлон (Ski-O-thlon) - комбинация двух предыдущих видов, соревнования с общего старта и индивидуально, по всем видам проводятся эстафеты. Соревнования в заданном направлении проводятся с использованием специальной карты, на которую нанесены лыжни, а также показаны виды лыжней в отношении скорости передвижения на лыжах. Чемпионаты мира по спортивному ориентированию на лыжах проводятся с 1975 года.

Спортивное ориентирование на лыжах зимой является видом спорта, аналогичным лыжным гонкам и требует от спортсменов высокой аэробной выносливости. Ориентировщики - лыжники должны владеть лыжной техникой, в частности, техникой преодоления крутых подъемов и спусков, при этом одновременно спортсмен должен обладать навыками чтения карты во время передвижения на лыжах и обладать способностью к быстрому принятию решений в условиях большого физического напряжения и нарастающего утомления.

Спортивное ориентирование велокросс. Соревнования по ориентированию на горных велосипедах проводятся в дисциплинах: заданное направление, маркированная трасса, по выбору или в комбинации этих видов соревнования с общего старта и индивидуально, по всем видам проводятся эстафеты. Спортивная карта показывает виды дорог в отношении скорости проезда на велосипеде. Чемпионаты мира по спортивному ориентированию на горных велосипедах проводятся с 2002 года.

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

Точное ориентирование, трейл-ориентирование. Международное название - Trail Orienteering (trail-O, также Pre-O, старое название - "ориентирование по тропам") - вид спорта, заключающийся в точной интерпретации ситуации на

местности с помощью карты. Участники за контрольное время преодолевают (обычно в заданной последовательности) дистанцию, состоящую из пунктов, на каждом из которых в пределах видимости располагаются несколько призм (флагов). Участники должны определить и зафиксировать, какая из этих призм на местности соответствует обозначенной на карте и заданной легенде. Целью соревнований по ориентированию по тропам является правильный выбор нужного контрольного пункта (КП) из нескольких альтернативных точек КП, находящихся в пределах видимости из опорной точки.

Спортивные дисциплины вида спорта «спортивное ориентирование»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
кросс - спринт	083	001	1	8	1	1	Я
кросс - классика	083	002	1	8	1	1	Я
кросс - классика - общий старт	083	010	1	8	1	1	Я
кросс - лонг	083	003	1	8	1	1	Я
кросс - марафон	083	004	1	8	1	1	Л
кросс - многодневный	083	005	1	8	1	1	Я
кросс - эстафета - 2 человека	083	006	1	8	1	1	Я
кросс - эстафета - 3 человека	083	007	1	8	1	1	Я
кросс - эстафета - 4 человека	083	008	1	8	1	1	Я
кросс - спринт - общий старт	083	009	1	8	1	1	Я
кросс - лонг - общий старт	083	011	1	8	1	1	Я
кросс - выбор	083	012	1	8	1	1	Я
лыжная гонка - спринт	083	013	3	8	1	1	Я
лыжная гонка - классика	083	014	3	8	1	1	Я
лыжная гонка - классика - общий старт	083	029	3	8	1	1	Я
лыжная гонка - лонг	083	015	3	8	1	1	Я
лыжная гонка- марафон	083	016	3	8	1	1	Л
лыжная гонка- многодневная	083	017	3	8	1	1	Я
лыжная гонка - эстафета - 2 человека	083	030	3	8	1	1	Л
лыжная гонка - эстафета - 3 человека	083	018	3	8	1	1	Я
лыжная гонка - лонг - общий старт	083	019	3	8	1	1	Я
лыжная гонка - маркированная трасса	083	020	3	8	1	1	Я
лыжная гонка - эстафета - маркированная трасса - 3 человека	083	021	3	8	1	1	Я
лыжная гонка - комбинация	083	022	3	8	1	1	Я
велокросс – спринт	083	023	1	8	1	1	Я
велокросс - классика	083	024	1	8	1	1	Я
велокросс - лонг	083	025	1	8	1	1	Я

велокросс - эстафета - 2 человека	083	028	1	8	1	1	Я
велокросс - эстафета 3 человека	083	026	1	8	1	1	Я
велокросс - общий старт	083	027	1	8	1	1	Я

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Мухоршибирской спортивной школы имени В.Ф. Федотова», в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящихспортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивнуюподготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице №1

Программа рассчитана на 10 лет обучения поэтапного планирования образовательного и тренировочного процесса:

Режим тренировочной работы, минимальный возраст для зачисления на обучение и количество обучаемых в группах:

Таблица № 1

Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2- 3	8	12-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	6-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

2.3. Объем Программы

Учебно-тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 52 недели представлен в таблице №2

Таблица № 2

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки, занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

При проведении более 1 учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

Увеличение тренировочной нагрузки и перевод обучающихся на последующие этапы подготовки обусловлены: стажем занятий, выполнением контрольных нормативов общей и специальной физической подготовленности, уровнем спортивных результатов.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программыспортивной подготовки:

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» используется очная форма обучения.

Основные формы организации учебно-тренировочного процесса это;

- учебно-тренировочные занятия групповые;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль;
- самостоятельная работа обучающихся;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (на этапе спортивного совершенствования);
- аттестация обучающихся (промежуточная и итоговая).

-учебно-тренировочные мероприятия

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы учебно-тренировочной: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно - оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах,показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров – преподавателей. Учебно-тренировочные мероприятия, направленные на беспрерывную подготовку спортсменов в течение года представлена в таблице №3

Учебно-тренировочные мероприятия.

Таблица № 3

№ п\п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубками и первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18

2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3х суток, но не более 2 раза в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки.Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.
- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуютсякоманды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.
- *основные соревнования,* цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов.

В соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивное ориентирование;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спортивное ориентирование;

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на *тренировочных мероприятиях,* когда проведение тренировок не лимитируется занятостью спортсменов. Объем соревновательной деятельности спортсменов по виду «Спортивное ориентирование» представлен в таблице №4.

Таблица № 4

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	3	3	4	5
Отборочные	-	-	1	3	5	7
Основные	-	1	4	5	10	12

2.5. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивное ориентирование» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности,

практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Учебный план заполняется Организаций в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в таблицах №5,№6 к программе.

Таблица № 5

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

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	44-48	44-48	40-44	27-32	23-28	22-27
Специальная физическая подготовка (%)	7-11	7-11	16-20	29-34	35-40	33-38
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-1	2-4	4-8	6-10	6-10
Техническая подготовка (%)	14-18	13-17	10-14	7-12	6-11	7-12

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	**15-26**	**16-28**	**16-28**	**16-28**	**16-28**	**16-28**
Инструкторская и судейская практика (%)	**1-2**	**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**	**5-8**

Таблица №6

Годовой учебно – тренировочный план

№	Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24
		Максимальная продолжительность одного учебно – тренировочного занятия в часах				
		1,5- 2	2	3	3	4
1	**Физическая подготовка**	**136-178**	**172-230**	**298-416**	**502-558**	**622-750**
	Общая физическая подготовка	112-146	144-192	204-284	268-296	248-300
	Специальная физическая подготовка	25-32	28-38	94-132	234-262	374-450
2	Техническая подготовка	38-50	46-62	62-88	84-94	94-112
3	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	49-68	70-92	104-142	140-160	178-202
4	Аттестация	2-3	3-4	4-6	8-10	10-12
5	Соревновательная деятельность	-	6-8	22-30	42-48	62-74
6	Инструкторская практика	2-4	3-4	10-14	16-18	22-26
7	Судейская практика	-	3-4	4-8	8-10	10-12
8	Восстановительные мероприятия	4-6	6-8	12-16	24-28	32-48
9	Медицинское обследование	2-3	3-4	4-8	8-10	10-12
Вариативная часть, формируемая Организацией						
10	Самоподготовка	-	-	-	-	-
11	Интегральная подготовка	-	-	-	-	-
Общее количество часов в год		**234-312**	**312-416**	**520-728**	**832-936**	**1040-1248**

2.6. Календарный план воспитательной работы.

Важным условием успешной работы со спортсменами является **воспитательная работа,** которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Цель воспитательной работы: формирование у занимающихся спортсменов активной жизненной позиции, чувства патриотизма и коллективизма, воспитание рациональной структуры поведения.

Цели воспитательной работы реализуются путем проведения конкретных воспитательных мероприятий, как в течение занятий, так и в свободное от занятий время.

В воспитательной работе выделяют следующие основные формы работы:

1) информационно-познавательные: лекции, беседы, посещение музеев, исторических мест, туристические походы;
2) идейно-художественные: тематические вечера, встречи с интересными людьми, знаменитыми спортсменами, обсуждение кинофильмов, книг;
3) практически-действенные: проведение традиционных соревнований, мемориалов,памятных матчевых встреч, судейство соревнований.

Одним из важнейших принципов обучения и воспитания является индивидуальный подход.

Важной задачей в воспитании является формирование рациональной структуры поведения. Для этого используются в основном такие методы воспитательного воздействия, как разъяснение и убеждение. Первый метод применяется преимущественно в работе с социально-активными спортсменами, второй — с социально-инертными.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами в спортивном ориентирование является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. В процессе тренировочных занятий у спортсменов воспитывается гуманное отношение к другому человеку, коллективу, формируется личность спортсмена и межличностные отношения. Дается установка на тренировочную деятельность через формирование положительной мотивации к занятиям, прививается устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом,

формируется потребность в здоровомобразе жизни.

Большое внимание в воспитательной работе необходимо уделять формированию

понятия «спортивная честь», воспитывать смелость и выдержку, настойчивость и решительность.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения и методам поощрения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным и подкрепляться ссылками на конкретные данные и на опыт самого занимающегося. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Календарный план воспитательной работы

Таблица №7

№	Направлениеработы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, врамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применениеправил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощникаспортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей - профилактические беседы-диспуты: «Толерантность вспорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»; - просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивнуютематику	В течении года

1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которыхпредусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно- тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно- тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности передРодиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованияхи иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
	4. Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
4.2	Эстетическое развитие	- Выставки, конкурсы рисунков к тематическимпраздничным датам; - конкурс творческих работ в рамкахпразднования Дня тренера - конкурс творческих работ «Спорт глазами детей».	В течение года
	5. *Экологическое воспитание*		
5.1	Мероприятия, направленные на повышение уровня информированностии обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности	- беседа с элементами викторины о бережном отношении кокружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»; - выставка рисунков «Живи, Земля!»; - всероссийская акция «БумБатл»; - субботник «Экологический десант»; - проектная деятельность, направленная на формированиеэкологического сознания	В течение года

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В спортивном коллективе проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спортеи борьбу с ним.

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО от 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Допинги - это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: стимуляторы, наркотики, анаболические агенты, диуретики, пептидные гормоны, их налоги и производные.

Запрещенные методы: кровяной допинг, физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг- контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное на 4 года или даженавсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- индивидуальные консультации спортивного врача;
- анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в

период годичного цикла.

- нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №8

Таблица №8

План мероприятий, направленный на предотвращение допинг в спорте иборьбу с ним

№	Содержание	Этап спортивной подготовки	Сроки	Рекомендации по проведению мероприятий
1	Анализ действующего антидопингового законодательства.	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	В течение года	изучение материалов
2	Обучение тренеров-преподавателей и обучающимися в группах спортивной подготовки по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА	этапы совершенствования спортивного мастерства	в течение года согласно графика	изучение материала, тестирование
3	Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список»	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	январь-февраль	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
4	Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга».	Этап начальной подготовки	март-апрель	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях

6	Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья»	Этап начальной подготовки	апрель-май	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
7	Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства	июнь-август	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
8	Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила».	Этап начальной подготовки	сентябрь-октябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
9	Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил».	Этап начальной подготовки	октябрь	беседа, раздача листовок, оформление стенда, размещение информации на сайте и в социальных сетях
10	Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства	ноябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
11	Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг-контроля».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства	декабрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте
12	Изучение уровня знаний, обучающихся по антидопинговой тематике	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства	декабрь, май	анкетирование

13	Роль родителей в Знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net. Как пользоваться сервисом по проверке препаратовна сайте РАА «РУСАДА»	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации),	1 раза в год	Родительское собрание. Проводит тренер-преподаватель

Антидопинговые программные мероприятия спортивной школы синхронизированы с деятельностью федерации по виду спорта и соответствующих служб Минспорта России - НП «РУСАДА» и Международной федерации по виду спорта и включают, в соответствии со статьей 26 Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329, следующие мероприятия:

- для спортсменов и персонала спортсменов регулярно проводятся занятия по положениям основных действующих антидопинговых документов (адаптированные антидопинговые правила, соответствующие правилам международной федерации и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА),в объеме, касающихся этих лиц;
- спортсмены, выезжающие на международные соревнования в категориях до 18 и до 23 лет, ежегодно проходят обучение по антидопинговой программе, разработанной Международный федерацией каноэ с получением соответствующего сертификата;
- ведется активная антидопинговая пропаганда среди спортсменов;
- оказывается содействие в обеспечении своевременной подачи заявок для получения разрешений на терапевтическое использование спортсменами, запрещенных субстанций и/или методов, включенных в Запрещенный список ВАДА;
- обеспечивается своевременная подача информации о месте нахождения спортсменов, включенных в международный и национальный пулы тестирования;
- со спортсменами и персоналом спортсмена заключаются соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил;
- оказывается всестороннее содействие антидопинговым организациям в проведении допинг контроля и реализации мер, направленных на борьбу с допингом в спорте, особенно в период проведения на территории Российской Федерации международных соревнований;
- размещение на официальном сайте в сети интернет общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными спортивными федерациями по соответствующим видам спорта, переведенных на русский язык;
- ведется разработка и внедрение эффективных не допинговых технологий

повышения работоспособности и восстановления спортсменов;

- осуществляется обеспечение спортсменов, тренеров и медицинского персонала полным комплектом антидопинговых информационно-образовательных материалов и методических пособий, информирование спортсменов и тренеров относительно всех последних изменений в «Запрещенный список ВАДА»;
- участие представителей Федерации в образовательных мероприятиях: семинарах, круглых столах, рабочих группах и др. с участием ведущих специалистов в области спортивной медицины для тренеров, врачей, массажистов и сотрудников федерации по виду спорта, проводимых НП «РУСАДА» и Минспорта России по вопросам борьбы с использованием запрещенных средств и методов подготовки. Основополагающим элементом профилактики нарушения антидопинговых правил является первичная педагогическая профилактика.

На сайте федерации спортивного ориентирования (https://rufso.ru/antidoping/) раздел «Антидопинг», представляющий собой дистанционную модульную обучающую программу. Программа доступна на русском. Она состоит из девяти модулей и рассчитана примерно на один час. Каждый модуль представляет собой интерактивное обучающее видео (продолжительностью от 5 до 10 минут), посвященное различным ситуациям: процедуре сбора проб, важности заполнения личного профиля АДАМС (информации о местонахождении при включении в пулы тестирования), получению разрешения на терапевтическое использование, запрещенному списку и другим. Во время просмотра спортсменам предлагается ответить на контрольные вопросы по теме. После изучения всех модулей программы пользователь получает сертификат на английском языке (в формате PDF), который можно скачать на сайте или получить по электронной почте.

Викторина «Играй честно» была разработана всемирным антидопинговым агентством (ВАДА) в рамках глобальной программы Outreach. «Играй честно» - интерактивная игра, которая позволяет проверить спортсменов на знание антидопинговых правил. Игра доступна на русском языке (http://quiz.wada-ama.org/).

2.8. Планы инструкторской и судейской практики.

В течение всего периода обучения тренер – преподаватель готовит себе помощников, привлекая ориентировщиков старших групп и имеющих спортивный разряд к организации тренировочных занятий с младшими спортсменами. Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических

приемов другими спортсменами, видеть ошибки и уметь исправлятьих.

Ориентировщики старших групп и имеющих спортивный разряд должны при этом уметь:

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

В соответствии с классификационной характеристикой спортсмены должны уметь организовать соревнования по ориентированию, подготовить инвентарь и оборудование для соревновательных трасс, планировать дистанции. Обычно работа спортсменов в качестве судей при проведении соревнований по спортивному ориентированию является завершающим этапом семинара судей, проводимого по программе подготовки судей соревнований. Во время практической работы на соревнованиях спортсмены получают навыки судейства на различных судейских должностям в составе судейских бригад и под руководством старшего судьи соответствующей службы.

При положительной оценке судейства соревнований Главный судья выдает справку об участии в судействе соревнований. Участие в судействе нескольких соревнований дает возможность спортсмену претендовать на присвоение соответствующей судейской категории.

При работе *в составе службы старта* спортсмены должны знать:

- виды стартов при проведении соревнований по ориентированию (интервальныйчерез 1 или 2 мин, общий старт, групповой старт, «гандикап»);
- порядок регистрации спортсменов на старте (стартовый протокол, «шахматка»,проверка и регистрация ЧИПов);
- порядок выдачи карт участникам (за 1 мин до старта, в момент старта);
- порядок работы с «опоздавшими» участниками.

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

При работе *в составе службы дистанции* спортсменам поручают установку или снятие оборудования контрольных пунктов на местности.

Служба волонтеров выполняет различные вспомогательные работы:

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

Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать с

тренировочных этапов (этапов углубленной специализации) и продолжат активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все спортсмены должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

Целью инструкторской и судейской подготовки является профессиональная ориентация и подготовка тренеров-преподавателей и инструкторов по спортивному ориентированию. Выполнение общественных инструкторских и судейских обязанностей является для спортсмена элементом тренировочного процесса. Включать эту работу в тренировочной план тренеру- преподавателю достаточно сложно, но необходимо. Планирование и реализация этой группы теоретическо- практических занятий наиболее эффективно реализуется во взаимодействии с общественно-спортивными организациями.

Необходимо планировать участие спортсменов тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства в семинарах, курсах, школах по подготовке судей и инструкторов, проводимых городскими, областными Федерациями спортивного ориентирования.

Судейскую подготовку необходимо начинать с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Основная задача этих занятий – подготовка судей различного уровня в зависимости от индивидуальных способностей спортсменов. Теоретическое обучение заключается в изучении правил соревнований по спортивному ориентированию. Наиболее полное знание правил соревнований по виду спорта позволяет спортсмену уже с первого года занятий избежать ряда досадных ошибок во время подготовки и участия в соревнованиях.

В тренировочных группах теоретическую подготовку спортсмены получают в виде разборов соревнований, различных ошибок спортсменов на соревнованиях и оценок этих ошибок судьями, а так же совершенствование в знании правил и обязанностей судей на дистанции, старте и финише. Практическая подготовка обучающихся заключается в помощи при постановке дистанции, оформления места старта, финиша, в практике судейства на соревнованиях в качестве судьи-контролера, помощника судьи на старте и финише, помощи в работе секретариата и комендантской службы. В группах совершенствования спортивного мастерства и теоретическая подготовка спортсменов заключается в изучении прав и обязанностей главных судьи и секретаря, разработке технической информации, составлении положений о соревнованиях. Практическая подготовка заключается в практике судейства в качестве заместителя главного судьи или секретаря на соревнования школьного и городского уровня.

Распределением обязанностей занимается тренер- преподаватель, исходя из

личных качеств спортсмена. В группах совершенствования спортивного мастерства в инструкторскую подготовку спортсмена необходимо включать разработку конспектов занятий и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл;

Проведение тренировочных занятий в группах на тренировочном этапе подготовки; организацию и судейство соревнований. В группах высшего спортивного мастерства спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно. Собственно инструктором, имеющим право самостоятельно вести тренировочный процесс, допускается лицо, достигшее 18-ти лет, прошедшее определенную подготовку и допущенное к проведению занятий в соответствии с приказом.

Планы инструкторской и судейской практики

Таблица №9

Задачи	Виды практических занятий	Сроки
Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	1.Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2.Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники передвижения на лыжах. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливается в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	Устанавливается в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
Освоение обязанностей судьи, секретаря, судьи на дистанции.	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	Устанавливается в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и

применения восстановительных средств.

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля - это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: по желанию - рекомендуется - обязательно.

Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть тренировочного процесса. Понятие контроля включает в себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить тренировочныйпроцесс по наиболее эффективному пути.

Врачебно-педагогический контроль. Различают первичное медицинское обследование, углубленное медицинское обследование (УМО) и дополнительноемедицинское обследование.

— **Первичное медицинское обследование**. Перед началом занятий, как правило, проводится первичное обследование, которое включает общий и спортивный анамнез, исследование физического развития, функциональные пробы. Диспансерное обследование обязательно включает в себя электрокардиографию, обследование терапевтом, невропатологом, гинекологом, хирургом, ларингологом, стоматологом. Обобщая результаты медицинского обследования, тренер совместно с врачом делают заключение о состоянии здоровья спортсмена, назначают, если это необходимо, лечение, определяют предел допустимых нагрузок.

— **Углубленное медицинское обследование (УМО)**. УМО проводится два раза в год. Делается это в конце подготовительного и соревновательного периодов. Используя УМО, оценивают состояние здоровья и физического развития, влияние тренировочной работы на организм спортсмена. Обнаружив отклонения в здоровье, вносят коррекцию в тренировочный процесс, назначают лечебные и восстановительные мероприятия непосредственно перед соревнованиями; могут проводиться дополнительные обследования.

— **Дополнительное медицинское обследования**. Дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуально реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки. Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждойи обувью. Контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнения рекомендаций медицинских

работников.

Контроль за уровнем психической работоспособности

- тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти.

-анализ соревнований: цель выступления. Результат. Систематизация ошибок.

- Причины ошибок. Место совершения ошибок. Внесение коррективов.

- Биохимический контроль. При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Биохимический контроль позволяет проконтролировать функциональное состояние спортсмена.

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать задачи по определению состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой индивидуальной тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройкой организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов.

- Восстановительные мероприятия.

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств,

позволяющих спортсменувернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной послеинтенсивного тренировочного процесса соревнований, травмы, болезни,перетренировки.

Система средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу методов и средств восстановления, которымидолжен уметь пользоваться тренер относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключающим одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия.

К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие почти весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата), общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений),но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия наутомленный организм оказывают врачебно - биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять ее в соответствиис реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объем, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Планирование восстановительных мероприятий

Таблица №10

Уровень специализированного восстановления	**Напряженность восстановительных мероприятий**	**Средства восстановления**
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	Общий ручной массаж, души, ванны, гидромассаж, парная баня или сауна, комплексы сочетания этих средств
Текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учетом специфики последующей нагрузки	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, тонизирующее растирание, вибромассаж, локальный массаж в сочетании с сауной
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учетом последующей нагрузки	Восстановительные ванны, гидромассаж, душ, локальное тонизирующее растирание, локальное восстановление, предварительный массаж

III. Система контроля

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

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

- **На этапе начальной подготовки**:

- ✓ изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;повысить уровень физической подготовленности;
- ✓ овладеть основами техники вида спорта «спортивное ориентирование»; изучить правила безопасности при занятиях видом спорт «спортивное ориентирование»;
- ✓ получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ✓ соблюдать антидопинговые правила;

- ✓ принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- ✓ получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

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

- **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- ✓ повышать уровень физической, технической, тактической, теоретическойи психологической подготовленности;
- ✓ соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельнуюподготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- ✓ приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- ✓ овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивноеориентирование»;

- ✓ 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 спортивныхсоревнованиях;
- ✓ 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 уровнямежрегиональных спортивных соревнований;
- ✓ получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специально-физической подготовке (СФП).

Для определения уровня физической подготовки обучающихся по данной программе проводится контроль нормативов по ОФП.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации т а к и х лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спортивное ориентирование» и представлены в таблицах №11,12,13.

Таблица №11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления иперевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. ***Нормативы общей физической подготовки***						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		Не менее	
			6	4	10	5
1.3.	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 толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. ***Нормативы специальной физической подготовки***						
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее			
			20	15	20	15
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	27	24

Таблица №12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) повиду спорта "спортивное ориентирование"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
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	
			6,50	6,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120

2. ***Нормативы специальной физической подготовки для дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»***				
2.1.	Бег на 3000 м с высокого старта	мин,с	16,35 не более 19,30	
			16,35	19,30
3.Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименование слова «Лыжная гонка»				
3.1	Лыжная гонга (свободный стиль) 5км.	мин,с	не более	
			29,30	-
3.2	Лыжная гонга (свободный стиль) 5км.		не более	
			-	20,30
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд» «второй юношеский спортивный разряд» «первый юношеский спортивный разряд»,		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды «третий спортивный разряд» «второй спортивный разряд» «первый спортивный разряд»,		

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

Таблица №13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 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 слова «лыжная гонка»				
2.1.	Лыжная гонка (свободный стиль) 10 км	мин, с	не более	
			37.50	–
2.2.	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более	
			–	24.30
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»				
3.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			14.30	17.00
4. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) спортивное ориентирование.

Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта «спортивное ориентирование» осуществляется согласно составленному годовому учебно- тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию занятий, утвержденному директором МБУ ДО «Мухоршибирская спортивная школа им. В.Ф. Федотова». Программный материал для учебно-тренировочных занятий распределен по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в томчисле, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений.

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

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

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением спортсмена. Поэтому данное положение обуславливает проведение ряда практических занятий в учебном классе, который должен быть специально оборудован.

Соревнования — важная составная часть спортивной подготовки детей, подростков, юношейи девушек.

Соревновательная деятельность в спортивном ориентировании весьма интенсивна, и сильнейшие спортсмены стартуют на соревнованиях в течение года 30-40 раз.

Соревнования в спортивных школах должны планироваться таким

образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

4.1.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Основные задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники, стратегии и тактики ориентирования в разных ландшафтных условиях;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий повиду спорта спортивное ориентирование.

Тема занятий	Год обучения		
	1-й	2-й	3-й
1. Теоретическая подготовка			
1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.	1	-	-
1.2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	2	2	2
1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2	2	2
1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта.	2	4	6
1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.	1	4	4
1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.	2	4	4
1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.	2	4	6
1.8. Основы туристской подготовки.	2	2	4
Итого:	14	20	28
2. Практическая подготовка			
2.1. Общая физическая подготовка.	103	137	183

2.2. Специальная физическая подготовка.	23	31	46
2.3. Технико-тактическая подготовка.	84	105	133
2.4. Участие в соревнованиях.	-	3	4
2.5. Инструкторская и судейская практика	3	6	8
2.6. Психологическая подготовка	2	4	6
3. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	8
Общее количество часов:	234	312	416

Программный материал спортивной подготовки для группы начальной подготовки.

1. Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие.

- История возникновения и развития спортивного ориентирования. - Охрана природы.
- Порядок и содержание работы спортивной школы.
- Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом.
- Характеристикасовременного состояния спортивного ориентирования.
- Прикладное значение ориентирования.
-Особенности спортивного ориентирования.
- Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.
- Массовыесоревнования 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-тренировочномзанятии.
- Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований.
- Контрольное время на тренировках и соревнованиях.
- Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить излеса при потере ориентировки).
- Снаряжение спортсменов-ориентировщиков.
- Компас, планшет, карточка участника.
- 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 ивзаимодействие.
- Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиеническиеосновы труда и отдыха.
- Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Вредные продукты и их влияние на организм юного спортсмена. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.
- Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроляи самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

1.4. **Топография, условные знаки. Спортивная карт**а.

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

1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достиженияевысоких спортивных результатов.

- Приемы и способы ориентирования.
- Техниковспомогательные действия.
- Отметка на контрольном пункте (КП).
- Восприятие и проверка номера КП.
- Правильное держание спортивной карты.
- Легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

1.6. **Первоначальные представления о тактике прохождения дистанци**и.

- Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков.
- Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции.
- Понятие о тактическом плане.

- Действия спортсмена при потере ориентировки и привстрече 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.
- Техническаяинформация о дистанции..

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 обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

2. Практическая подготовка;

- Общая физическая подготовка.

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

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием и.т.д.

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.

- 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 на дистанции от 2 до8 км.
- Туристские походы.
- Упражнения на развитие быстроты.
- Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.
- Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.
- Упражнения на развитие ловкости.
- Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки.
- Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног.
- Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие.
- Слалом междудеревьями.
- Упражнения для развития силы и силовой выносливости.
- Сгибание и разгибаниерук лежа на гимнастической скамейке.

- Поднимание туловища из положения лежа.

- Приседания на двух ногах.

- Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

- Технико-тактическая подготовка

Основной задачей технико-тактической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является углубленное изучение и формирование 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.

Техническая подготовка

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.

Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Передвижение классическими лыжными ходами, коньковым ходом. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

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.

- Контрольные упражнения и соревнования

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

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

- Медицинское обследование

Постановка на учет и прохождение медобследования во врачебно-физкультурномдиспансере.

- Восстановительные мероприятия.

Методы и средства восстановления спортивной работоспособности: питание,

гигиенические ифизиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины.

4.1.2. Учебный план для учебно – тренировочного этапа (спортивной специализации)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивное ориентирование;
- - формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

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

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

Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и методикой физической подготовки занимающихся. Технические навыки формируются на фоне поступательного развития 10 физических качеств. В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются, как правило, в облегченных условиях.

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

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

Учебный план для групп тренировочного этапа 1-3 годов обучения

Таблица№14

№	Содержание предметных областей	Год обучения		
		1-й	2-й	3-й
1.	Теоретическая подготовка			
1.1.	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом	2	2	2
1.2.	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях	3	3	3
1.3.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной	2	2	2
1.4.	Планирование спортивной тренировки	2	2	2
1.5.	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	8	12	12
1.6.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	6	7	7
1.7.	Самостоятельная работа обучающихся	5	5	5
	ИТОГО	28	33	33
	Практическая подготовка			
2.1.	Общая физическая подготовка	210	240	291
2.2.	Специальная подготовка	83	124	116
2.3.	Техническая - тактическая подготовка	161	177	228
2.4.	Участие в соревнованиях	10	18	21
2.5.	Инструкторская и судейская практика	10	12	15
2.6.	Психологическая подготовка	8	8	10
2.7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	12	14
	Итого:	520	624	728

Программный материал спортивной подготовки для групп тренировочного этапа (начальной специализации) 1-3 года.

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.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Мышечная деятельность-основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и её 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.

1.3. Планирование спортивной тренировки Планирование учебно-тренировочного процесса в ориентировании. Перспективное, текущее и оперативное планирование. Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы круглогодичной 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.

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

1.5. Правила соревнований по спортивному ориентированию Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование.

1.6.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.

Практическая подготовка

- 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 тренировочных занятий юных спортсменов - ориентировщиков при наличии зимнего и летнего соревновательного сезона состоит из двух подготовительных, двух соревновательных и переходного периода (тренировочном этапе подготовки нецелесообразно проводить специализацию на «летников» и «зимников»).

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 смешан-ной 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 кото-рой 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 к анаэробному. Поэтому учет индивидуальной скорости бега на уровне АнП у спортсменов-ориентировщиков позволит четко определить направленность тренировочного воздействия.

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.

-**Техническая подготовка.**

Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту, Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

- **Тактическая подготовка.**

Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.

- Участие в соревнованиях по всем направлениям.

- Участие в спортивных мероприятих проводимых совместно с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

- Обучающиеся тренировочного этапа (начальной специализации) ежегодно проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма занимающихся. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

- **Специальные навыки.**

Память и внимание в спортивном ориентировании. Интенсивность внимания. Распределение внимания. Переключение внимания. Устойчивость внимания. Методика повышения уровня умственной работоспособности. Выбор варианта движения на этапах дистанции в процессе гонки. Чтение карты на разной скорости движения. Запоминание отрезков варианта движения с фрагментом карты. Сопоставление информации карты с местностью, и наоборот. Контроль и оценка расстояний. Контроль направления движения – ориентирование карты относительно местности.

- **Психологическая подготовка**

Особенности проявления волевых качеств у спортсменов - ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. Методы

и средства развития волевых качеств. Объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе. Утомление. Влияние утомления на качество ориентирования. Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли и регулирование эмоций.

4.1.3. Учебный план для групп тренировочного этапа (период углубленной специализации) 4-5 годов подготовки

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

Этап углубленной тренировки в ориентировании приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает, и тренировочный процесс приобретает ярко выраженную спортивную специализацию. В спортивном ориентировании доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости. Продолжается процесс совершенствования техники и тактики ориентирования в усложненных условиях. Все более значительная роль в совершенствовании технико-тактической подготовки отводится соревновательному методу.

На данном этапе подготовки важное значение имеет рациональное планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле. Распределение нагрузки имеет волнообразный характер. Основополагающим является положение о том, что нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям юных спортсменов - ориентировщиков и направлены на повышение спортивного мастерства.

Учебный план для групп тренировочного этапа 4-5 годов обучения

Таблица№15

№	Содержание предметных областей	Год обучения	
		4-й	5-й
1	Теоретическая подготовка		
1.1.	Перспективы подготовки обучающихсяна этапе углубленной специализации	2	2
1.2.	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	15	17
1.3.	Общие основы методики обучения и тренировки в ориентировании	8	9

1.4.	Педагогический и врачебный контроль засостоянием организма	6	8
1.5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	3	2
1.6.	Основы гигиены и первая доврачебная	3	3
1.7.	Самостоятельная работа обучающихся	7	8
	ИТОГО	44	49
2	Практическая подготовка		
2.1.	Общая физическая подготовка	210	240
2.2.	Специальная подготовка	83	124
2.3.	Техническая - тактическая подготовка	161	177
2.4.	Участие в соревнованиях	10	18
2.5.	Инструкторская и судейская практика	10	12
2.6.	Психологическая подготовка	8	8
2.7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	12
	Итого:	728	936

Теоретическая подготовка

- Перспективы подготовки юных ориентировщиков на этапе углубленной тренировки.

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

- Основы техники и тактики спортивного ориентирования.

Методы развития у спортсменов-ориентировщиков специфических 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 спортсмена-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.

- Общие основы методики обучения и тренировки в ориентировании.

Основные задачи тренировочного процесса. 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 тренировочном процессе.

- Педагогический и врачебный контроль над состоянием организма спортсмена.

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

Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

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

- Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Организация соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Допуск ксоревнованиям. 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.

- 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 занимающегося спортом.

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

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

Практическая подготовка

- **Общая и специальная физическая подготовка.**

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

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

Основными средствами воспитания общей и специальной выносливости у юных ориентировщиков является кроссовый бег, спортивные игры, ходьба на лыжах. 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.

- 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.

- **Техническая подготовка**

Комплексное чтение спортивных карт в процессе непрерывного бега. Измерение расстояний на сильнопересеченной, скалистой, каменистой местности. Траверсирование склонов. Бег по «горизонтали». Движение по азимуту с максимальной скоростью. Запоминание отдельных частей карты, дистанции. Зарамочное оформление спортивных карт. Передвижение в выбранном направлении без использования компаса. Ориентирование на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении и эстафетах со штрафными кругами. Топографическая съемка местности со средним рельефом. Калькирование и вычерчивание спортивных карт со средней загруженностью рельефа. Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении.

- **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 в конце этапа углубленной тренировки должен обеспечить совершенное владение спортивной техникой в усложненных условиях и ее индивидуализацию.

Использование соперников для контроля ситуации. Использование соперников как дополнительный ориентир при выходе на КП. Использование «паровозов» при прохождении дистанции. Реакция на соперника. Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров). Предстартовая информация.

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

- Участие в соревнованиях по всем направлениям.
- Участие в спортивных мероприятиях проводимых совместно с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.
- Обучающиеся тренировочного этапа (углубленной специализации) ежегодно проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям – осуществляются текущие медицинские наблюдения.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства

восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

- Психологическая подготовка

Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий. Совершенствование интеллектуальных качеств. Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки. Настройка на выполнение соревновательной деятельности. Саморегуляция неблагоприятных психических состояний.

4.1.4.УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ЭТАПА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МАСТЕРСТВА

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- освоение все возрастающих тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение специальной подготовленности до уровня требований,предъявляемых к элитным спортсменам;
- дальнейшее совершенствование технического мастерства на основеиндивидуализации;
- повышение готовности к соревнованиям, чтобы показать, возможно, лучшийрезультат;
- окончательный выбор специализации.

На этапе спортивного совершенствования рекомендуется 2-3-разовые занятия в день, выделяя обязательно главную тренировку, совпадающую по времени с соревнованиями.

Главным направлением этапа спортивного совершенствования является подготовка и успешное участие в соревнованиях. Каждый вид спорта имеет оптимальное число соревнований. Превышение или уменьшение оптимальной границы, как правило, отрицательно сказывается на дальнейшем росте спортивных достижений. В видах спорта, связанных с проявлением выносливости, рекомендуется стартовать 20-30 раз в год. Сосредотачиваются на главных стартах сезона. Остальные соревнования подбираются так, чтобы они способствовали успеху на главных стартах.

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

Примерный учебный план для этапа спортивного совершенствования мастерства

Таблица №16

№	Содержание предметных областей	Весь период 1-2год
1	Теоретическая подготовка	
1.1.	Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании	6
1.2.	Анализ соревнований по ориентированию	20
1.3.	Восстановительные мероприятия	9
1.4.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	17
1.5.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	3
	ИТОГО	55
2	Практическая подготовка	
2.1.	Общая физическая подготовка	274
2.2.	Специальная подготовка	414
2.3.	Техническая - тактическая подготовка	330
2.4.	Участие в соревнованиях	75
2.5.	Инструкторская и судейская практика	12
2.6.	Психологическая подготовка	26
2.7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	62
	Итого:	1248

Содержание программного материала для групп этапа спортивного совершенствования мастерства

1. Теоретическая подготовка

1.1. Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании.

Анализ индивидуальных особенностей специальной физической подготовленности и определение сильных и слабых сторон спортсмена. Соответствие нагрузки соревновательной деятельности. Приемы и методы повышения умственной работоспособности.

1.2. Анализ соревнований по ориентированию

Метод 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.

1.3. Восстановительные средства и мероприятия

Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. Влияние занятий спортом на сердечнососудистую 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.

1.4. Правила соревнований по спортивному ориентированию

Воспитательное и агитационное значение соревнований. Правила соревнований. Виды, способы проведения и характер соревнований. Судейская коллегия. Права и обязанности членов судейской коллегии. Права и обязанности участников. Разбор правил соревнований. Календарный план соревнований. Смета. Положение о соревнованиях. Программа и график проведения соревнований. Популяризация и пропаганда соревнований по ориентированию.

1.5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм в занятиях ориентированием и соревнованиях. Причины травм и их профилактика.

Оказание первой доврачебной помощи. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар. Действие низкой температуры: озноб, обморожение.

Оказание первой помощи при обмороке, шоке. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

2. Практическая подготовка.

- **Общая и специальная 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 не менее чем на 55-65%, а по подбору средств –не менее чем на 80-85%.

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.

Симптомы утомления после физических нагрузок различной величины: окраска кожи, потоотделение, сосредоточенность, координация движений, общее самочувствие, готовность к достижениям.

Содержание и объемы годовых тренировочных нагрузок ориентировщиков. Воспитание и выработка основных физических качеств ориентировщика. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Лыжная подготовка.

- **Специальная физическая подготовка**.

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек - игра скоростей. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору», специально-беговые упражнения.

- **Технико – тактическая подготовка**

На этапе спортивного совершенствования целью технико-тактической подготовки является отработка технических приемов ориентирования на

соревновательной и выше соревновательной скоростях.

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

Основные задачи технико-тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования:

- системное восприятие карты и местности, действия в экстремальных условиях при дефиците времени и информации;
- совершенствование 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.

На этапе спортивного совершенствования 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, кроссовой подготовки, предельная концентрация внимания, эффект панорамного видения, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.п. Все это способствует достижению высокого спортивного результата.

- Участие в соревнованиях по всем направлениям.
- Участие в спортивных мероприятиях проводимых совместно с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.
- Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства ежегодно проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска

спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления. К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

- **Психологическая подготовка**

Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании. Средства и методы психологической подготовки. Формирование спортивной мотивации. Ведущие психические качества спортсменов-ориентировщиков. Психологический стресс, регулирование стресса. Типичные психологические 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 само регуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. диагностика психических качеств спортсменов-ориентировщиков. После соревновательные психические состояния спортсмена.

4.2. Учебно – тематическое планирование

Раскрывает технологию изучения Программы, определяет последовательность тем и количество часов на каждую из них.

В учебно-тематическом плане обозначены разделы и темы Программы с определением количества отведенных на их изучение часов, с разбивкой на теоретические и практические часы.

Таблица№11

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (мин)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки доодного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 840/1680**		
	История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.	≈ 60	Сентябрь-октябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры
	Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	≈ 120/120	В течение года	Знание правил поведения по техники безопасности на занятиях и вовремя соревнований.
	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена,врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	≈ 120/120	Ноябрь	Знание строение организма человека.
	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	≈ 120/360	В течение года	Изучение условных знаков и спортивных карт
	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.	≈ 60/240	Декабрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические

				знания по технике их выполнения.
	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.	≈ 120/240	Январь-февраль	Понятие о тактических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения
	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию .	≈ 120/360	В течение года	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Основы туристской подготовки.	≈ 120/240	В течение года	Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапедо трех лет обучения/свыше трех лет обучения:**	≈**1980/2280**		
	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	≈120/120	Сентябрь	Этапы развития ориентирования в России и в своем регионе. Люди, внесшие значительный вклад в издание карт, проведение соревнований.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈90/90	Октябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены.

				Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	Режим дня и питание обучающихся	≈240/300	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈120/120	Декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях	≈120/120	В течение года	Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и

				их профилактика.
	Планирование спортивной тренировки Планирование учебно-тренировочного процесса в ориентировании.	≈240/300	В течение года	Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполнения тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл.
	Основы техники и тактики ориентирования	≈240/300	В течение года	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Правила соревнований по спортивному ориентированию	≈240/300	В течение года	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Оборудование, спортивный инвентарь иэкипировка по виду спорта	≈240/240	Март	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для

				вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Основы туристской подготовки	≈240/300	В течение года	Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь
	Психологическая подготовка	≈90/90	В течение года	Характеристика Психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Этап совершен-ствования спортивного мастерстваа	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈ 1800**		
	Роль и место физическойкультуры в обществе. Состояние современногоспорта.	≈ 120	сентябрь	Социокультурные процессы в современной России. Развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Перспективы подготовки ориентировщиков на этапе углубленной тренировки.	≈ 300	В течение года	Пути повышения спортивного мастерства юных спортсменов.

	Основы техники и тактики спортивного ориентирования.	≈ 300	В течение года	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Правила соревнований по спортивному ориентированию	≈ 300	В течение года	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
	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	≈ 240	Октябрь	Личная гигиена занимающихся ориентированием. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика соревнований и тренировок.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 240	Ноябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности».
	Психологическая подготовка	≈ 300	В течение года	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка.

				Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивнойподготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; Психологические средства восстановления: Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня;массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам «спортивное ориентирование»

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

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

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

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

Общие требования безопасности.

К тренировочным занятиям по спортивному ориентированию допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, по охране труда и имеющие медицинскую справку о состоянии здоровья (для ГНП), а также прошедшие медицинский осмотр в областном физкультурно-врачебном диспансере (начиная с УТГ), не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по спортивному ориентированию соблюдать правила поведения, расписание занятий и отдыха.

Спортсменам запрещается:

- приступать к занятиям непосредственно после приема пищи;
- приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании;
- кричать и разговаривать в спортивном зале;

- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения.

Спортсмены должны:

- заходить в спортивный зал и выполнять упражнения только с разрешения тренера (тренера-преподавателя);
- бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях;
- уважительно относиться ко всем членам группы, персоналу, тренерам (тренерам-преподавателям), работающим в спортивной школе;
- иметь специализированную спортивную обувь и форму;
- выполняя упражнения, соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности спортсмены могут быть не допущены или отстранены от участия в тренировке.

В случае травм и физических заболеваний предупредить тренера о причине невозможности посещения занятия. После травмы или заболевания необходимо предоставить медицинскую справку, с указанием диагноза и разрешением к посещению тренировочных занятий.

При участии в соревнованиях обязательно соблюдать правила их проведения. При проведении спортивных мероприятий возможно воздействие следующих опасных факторов:

- неудовлетворительное состояние спортивных сооружений, площадок, трасс, маршрутов;
- несоответствие трасс, маршрутов уровню подготовленности спортсменов;
- неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия при проведении спортивного мероприятия;
- неблагоприятные метеорологические условия при проведении спортивного мероприятия;
- использование при проведении мероприятия неисправного спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря;
- неблагоприятные эргономические характеристики используемого при проведении мероприятия спортивного снаряжения и инвентаря (неудобная обувь, потертости кожных покровов у спортсменов и т.п.);
- комплектование группы спортсменов с различной физической и техническойподготовленностью;
- отсутствие или недостаточная разминка перед тренировкой и соревнованием иличрезмерно интенсивная разминка;
- технически неправильное исполнение приемов и упражнений при проведениизанятий, тренировок и соревнований;

- недостаточная физическая подготовленность спортсмена;
- низкий уровень технико-тактической и морально-волевой подготовки спортсмена;
- отклонения в состоянии здоровья спортсмена;
- дисциплинарные нарушения;
- форма (экипировка) занимающихся должна соответствовать погодным условиям ине допускать возможного переохлаждения или перегрева, а так же обморожений.

Требования перед началом занятий

- Надеть спортивную форму и спортивную обувь соответствующую погоднымусловиям и месту тренировки (улица, зал).
- Проверить исправность инвентаря и оборудования.
- Проверить подготовленность мест проведения занятий.
- Проверить и убедиться в отсутствии в месте проведения занятий опасностей,которые могут привести к травме.

Требования во время занятий

- Обязательно на спортсменах должен быть головной убор, майка или рубашка с длинным рукавом, ветровка.
- Для предупреждения теплового удара не следует надевать неоправданно теплую и "душную" (не обеспечивающую вентиляцию и не впитывающую пот) одежду.
- Добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера.
- Прекращать занятия или применять меры к охране здоровья спортсменов при резком изменении погоды.
- Принимать меры против обморожения при занятиях в зимних условиях.
- В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой медицинской помощи.
- Проводя тренировку или участвуя в соревнованиях владеть информацией и доводить до спортсменов сведения о запрещенных для тренировок районах, об опасных местах, экологической обстановки, непригодности водоемов для питья и купания, наличия опасных насекомых и т.д.
- Не выпускать в лес занимающихся без компаса, без часов и не владеющих

«аварийным азимутом».

Разводить костер можно только в разрешенных для этого местах, которые предотвращают возникновение пожаров (противопожарные пропашки). Для предотвращения ожогов при разведении костра, дети должны иметь на себе брюки, обувь и рукавицы; не допускаются игры и развлечений с огнем.

Строго запрещено рубить деревья и кустарники. Для разжигания костра необходимо использовать валежник.

- В лесу запрещено бросать горящие спички, оставлять костер без присмотра.
- Во время занятий запрещается собирать ягоды, грибы, и прочие дары природы.
- Весь мусор необходимо убирать, оставлять лес в чистоте.
- Если в лесу застигнет гроза, то не следует прятаться под высокие деревья. Особенно опасны отдельно стоящие лиственницы, ели и сосны. Находясь во времягрозы, лучше лечь или присесть в яму, канаву.
- Строго запрещается купаться в местах с быстрым течением, прыгать в воду внеизвестных местах, а также купаться в сумерках и ночное время.

Требования в аварийных ситуациях

- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру – преподавателю.
- При получении травмы без промедления оказать первую помощь пострадавшему. Сообщить об этом администрации спортивного учреждения, при необходимость отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- В случае потери ориентировки и незнания места нахождения оставаться на месте и дождаться помощи от службы поиска.
- При появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании или возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятийчерез запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования по окончании занятий

- Проверить по списку наличие всех занимающихся.
- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- Снять спортивную формы и спортивную обувь.
- Принять душ или тщательно вымыть руки с мылом.
- Организованно покинуть место проведения тренировочных занятий.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программыспортивной подготовки

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным 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):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятийи спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки представлена в таблице №17,№18

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимымидля осуществления спортивной подготовки

Таблица №17

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бензокоса (триммер бензиновый)	штук	1
2.	Бензопила	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10

4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
5.	Конус высотой 15 см	штук	20
6.	Конус высотой 30 см	штук	20
7.	Конус высотой от 50 до 75 см	штук	20
8.	Мяч баскетбольный	штук	2
9.	Мяч волейбольный	штук	2
10.	Мяч футбольный	штук	2
11.	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки	комплект	15
12.	Секундомер электронный	штук	10
13.	Станции для контактной/бесконтактной электронной отметки	штук	15
14.	Станции 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 отметки	штук	20
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»			
19.	Бензопила	штук	1
20.	Дрель ручная для роторных щеток	штук	1
21.	Лыжные мази и парафины для подготовки лыж	комплект	4
22.	Маска защитная со стеклом с противогазовым фильтром для защиты органов дыхания и глаз при подготовке лыж фторовыми смазками	штук	1
23.	Мяч баскетбольный	штук	2
24.	Мяч волейбольный	штук	2
25.	Мяч футбольный	штук	2
26.	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки	комплект	15
27.	Планшет для ориентирования	штук	10
28.	Пробка синтетическая	штук	40
29.	Секундомер электронный	штук	10
30.	Скребок пластиковый для обработки лыж (3 мм)	штук	10
31.	Скребок стальной для обработки лыж	штук	1
32.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс	штук	1
33.	Станок для подготовки лыж	комплект	2
34.	Станции для контактной/бесконтактной электронной отметки	штук	15
35.	Станции программирования системы электронной отметки	штук	2
36.	Табло электронное	штук	1
37.	Термометр наружный	штук	5
38.	Тренажер лыжника для развития верхнего плечевого пояса	штук	1
39.	Утюг для смазки лыж	штук	1
40.	Щетки для обработки лыж	штук	10

41.	Щетки роторные для подготовки лыж	комплект	1
42.	Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки	штук	20
43.	Эспандер лыжника	штук	14

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

Таблица №18.

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной 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 по спортивному ориентированию	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 легкоатлетические	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
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «лыжная гонка»											
10.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	3	1
11.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	–	–	1	2	2	2	2	2

12.	Костюм тренировочный зимний	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	1	1	1
13.	Костюм тренировочный летний	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	1	1	1
14.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
15.	Носки	пар	на обучающегося	1	1	2	1	4	1	6	1
16.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	–	–	1	2	2	1	2	1
17.	Планшет для ориентирования	штук	на обучающегося	1	2	1	1	2	1	2	1
18.	Термобелье	комплект	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	2	1
19.	Шапка	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
20.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	–	–	1	3	1	2	1	2

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

- Уровень квалификации тренера - преподавателя, осуществляющего спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054

- Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования 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).

В соответствие Профессиональному стандарту тренера- преподавателя особыми условиями допуска к работе являются:

- отсутствие медицинских противопоказаний;
- отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью;
- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном действующими законодательными и нормативно-правовыми актами;
- прохождение аттестаций на соответствие занимаемой должности в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - Ч. 1. – Воронежский государственный университет, 2003.
2. Близневская В.С. Тренировка лыжников-ориентровщиков летом. –Красноярск, 2001.
3. Борилькевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А.А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании. – С.-Петербург, 1994.
4. Воронов Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивномориентировании: Учебное пособие. – Смоленск: СГИФК, 1998.
5. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие. – Смоленск: СГИФК, 1998.
6. Воронов Ю.С., Константинов Ю.С. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР по спортивному ориентированию. – М., ЦДЮТур МО РФ, 2001
7. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. – Смоленск, 1998.
8. «Единая всероссийская спортивная классификация 2014-17». Федеральное агентство по физической культуре и спорту РФ. М.; 2013.
9. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.
10. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1995.
11. Изоп Э. Игровой метод при обучении ориентированию на местности. –Таллин, 1975.
12. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. – Москва, 1985.
13. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – Новокузнецк, 2001.
14. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1987.
15. Костылев В.В. Философия спортивного ориентирования. – М, 1996.
16. Лидьярд А., Гилмор Г. Бег с Лидьярдом. – М.
17. Лосев А.С. Журнал «О-вестник» 1991-1997 гг.
18. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
19. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивномуориентированию. – М., 2003.
20. Начальное обучение студентов спортивному ориентированию. (Сост. Щепин А.Н.) – г. Красноярск, 2001.
21. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов-ориентировщиков. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
22. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
23. Спортивное ориентирование для детей и молодежи. (Сост. Лосев А.С.) –Москва, 1990.
24. Спортивное ориентирование. Правила соревнований. – М.: Советский спорт,2002.
25. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителе кружков внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1990.
26. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование (утв. приказом Минспорта РФ от 20 ноября 2014 года № 93

Интернет-ресурсы

1. http://www.lib.sportedu.ru– научно-методический журнал «Физическаякультура».
2. http://www.olimpiada.dljatebja.ru – Летние и зимние олимпийские игры.
3. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).
4. www.eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека.
5. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
6. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.
7. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
8. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования
9. www.orienteering.ural.ru – спортивное ориентирование
10. www.rufso.ru – федерация спортивного ориентирования России
11. www.moscompass – новости спортивного ориентирования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575818

Владелец Батомункуев Базар Балдансыренович

Действителен С 19.04.2021 по 19.04.2022