

Управление образованием администрации  
муниципального образования Ейский район

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЕЙСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2023 г.  
Протокол № 1

Утверждаю  
Директор И.В. Резниченко  
«31» августа 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта «Спортивное ориентирование»

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

Возраст обучающихся: 8-18 лет  
Срок реализации программы:  
на этапе начальной подготовки- 3  
года;  
на учебно-тренировочном этапе  
(этап спортивной специализации)-  
5 лет.

Автор-составитель:  
Гончар Галина Владимировна,  
заместитель директора

п. Октябрьский,  
2023г.

## Содержание

I. Общие положения.		
1.1.	Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование»	3
1.2.	Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование»	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование».		
2.1.	Сроки реализации	6
2.2.	Объем программы	7
2.3.	Виды обучения	7
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	10
2.5.	Календарный план воспитательной работы	10
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	14
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	18
2.8.	Планы медицинских и медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
III. Система контроля.		
3.1.	Требования к результатам прохождения спортивной подготовки	22
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы	23
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы	24
IV. Рабочая программа по виду спорта «Спортивное ориентирование»		
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	27
4.2.	Учебно-тематический план	38
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.		
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование».		
6.1.	Материально-технические условия	42
6.2.	Кадровые условия	43
6.3.	Информационно-методические условия	44

## **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 «спортивное ориентирование», указанной в таблице 1, 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 № 1039 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» (далее - ФССП).

Таблица 1

### **Наименование спортивной дисциплины в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта**

<b>Наименование спортивной дисциплины</b>	<b>Номер - код спортивной дисциплины</b>
Спортивное ориентирование	0830005511Я
Кросс-выбор	0830121811Я
Кросс-классика	0830021811Я
Кросс-лонг	0830031811Я
Кросс-спринт	0830011811Я
Кросс-спринт-общий старт	0830091811Я
Кросс-лонг-общий старт	0830111811Я
Кросс-многодневный	0830051811Я
Кросс-классика-общий старт	0830101811Я
Кросс-эстафета-2 человека	0830061811Я
Кросс-эстафета-3 человека	0830071811Я
Кросс-эстафета-4 человека	0830081811Я

Программа разработана МКОУ ДО СШ МО Ейский район (далее - Организация) с учетом требований примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2022 года №1321;

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

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (с изменениями и дополнениями);

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

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

- и иных документов.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области ФК и спорта, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки.

**Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:**

- этап начальной подготовки (далее - НП);

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ).

**1.2. Целью Программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся, совершенствование спортивного мастерства обучающихся по средствам организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, формирование у обучающихся осознанной мотивации к нравственному поведению на основе российских традиционных духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Достижение цели предусматривает решение основных задач:

- привлечение детей к систематическим занятиям спортивным ориентированием, сохранение и укрепление здоровья;

- спортивный отбор наиболее перспективных детей для вида спорта «спортивное ориентирование»; обеспечение преемственности спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки; совершенствование уровня спортивной подготовки обучающихся на этапах, соответствующих году обучения;

- поэтапное освоение и совершенствование физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки;

- систематическое участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях; воспитание всесторонне развитой и социально нравственной личности со сформированными позитивными личностными качествами.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование».**

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники активно передвигаясь (бегом, на лыжах, на велосипеде и т.д.), при помощи спортивной карты и компаса должны пройти маршрут, спланированный на местности и отмеченный контрольными пунктами.

Ориентирование на местности - один из немногих видов спорта, в которых участники соревнований действуют сугубо индивидуально, вне поля зрения судей, зрителей, даже соперников.

Соревнования по спортивному ориентированию серьезное испытание силы, быстроты, выносливости и волевых качеств спортсменов, способности продуктивно мыслить и принимать решения на фоне развивающегося утомления. Сущность соревнований состоит в выявлении спортсменов, умеющих быстрее всех, используя карту и компас, преодолеть определенный маршрут на незнакомой местности через фиксированные на карте и местности контрольные пункты (КП). Дистанции спортивного

ориентирования преодолеваются бегом или на велосипеде. Поэтому подготовленность спортсмена- ориентировщика - понятие чрезвычайно сложное, и связано это со сложностью соревновательной деятельности и самого процесса ориентирования, сочетающего высокую скорость передвижения по пересеченной местности и постоянную переработку большого объема специфической информации, включающую такие элементы как образное представление, прогнозирование, выбор варианта движения между КП, принятие решения и коррекцию по ходу выполнения принятого решения.

Соревнования по спортивному ориентированию можно классифицировать по времени года - на летние и зимние; по способу передвижения - бегом, на лыжах, велосипеде, по форме проведения - личные, командные, лично - командные, официальные, массовые, открытые и для ограниченного контингента участников; по виду программы - соревнования в заданном направлении, соревнования на маркированной трассе и ориентирование по выбору. Существуют также индивидуальное, парковое, марафонское, в ночных условиях, эстафетное ориентирование.

Соревнуясь в ориентировании на местности, спортсмен преодолевает многокилометровые расстояния бегом, на велосипеде или на лыжах, постоянно при этом определяет свое местонахождение, сверяя местность с картой, выбирает направление движения и проверяет правильность реализации плана, используя компас, оценивает расстояние по карте и стремится точно их измерить на трассе. Основную задачу - выбрать оптимальный путь движения и эффективно реализовать его, ориентировщик старается выполнить не только максимально точно, но и с наименьшими затратами времени.

Результат спортсмена-ориентировщика в соревнованиях складывается из различных факторов, которые оказывают совместное действие, взаимно влияя друг на друга и выходя поочередно на первый план в конкретных условиях. Успешность соревновательной деятельности ориентировщиков зависит от многих сторон подготовки: физической, технико-тактической и психологической. Каждый из этих разделов состоит из большого количества показателей, причем отставание даже в одном из них может существенно повлиять на результат в соревновательной деятельности. Поэтому, одна из главных задач спортсмена и тренера - добиться устойчивого равновесия между этими качествами и в дальнейшем довести их до автоматизма.

Спортивное ориентирование относится к циклическим видам спорта с преимущественным проявлением выносливости. В нем много общего с легкоатлетическим кроссовым бегом, лыжными гонками. Однако есть принципиальные отличия. Это выраженная неравномерность передвижения - от быстрых ускорений до полных остановок. Но, пожалуй, наиболее существенной особенностью передвижения в ориентировании на местности следует считать то, что он является только вспомогательным средством, а не смыслом соревнований, как в легкой атлетике и других циклических видах спорта.

Физическая подготовка спортсмена - это процесс воспитания физических качеств выносливости, силы, скорости, ловкости, гибкости, координационных способностей.

В спортивном ориентировании, как и в других видах спорта, различают общую и специальную физическую подготовку.

Основными техническими средствами в соревновательной деятельности по спортивному ориентированию являются спортивная карта и спортивный компас.

Спортивная карта - это крупномасштабная специальная карта, предназначенная для спортивного ориентирования и выполненная в условных знаках, специальное содержание которой составляет показ проходимости местности и информативность изображения объектов.

Это подробнейшее описание местности, на которой предполагается провести соревнования. С помощью карты начальник дистанции планирует трассы, оборудует их на

местности. Точная, объективная и информативная карта, выполненная по стандартизированным рекомендациям и легко читаемая на бегу, - основа для технически совершенной дистанции, залог обеспечения спортивной справедливости. Все спортивные карты должны оформляться в условных знаках и обладать определенными качествами: точность, информативность, объективность, читаемость и полнота содержания.

У спортивной карты можно выделить две функции. Первая - справочная. Карта дает понятие о местности соревнований и показывает предлагаемую дистанцию. А вторая - оперативная. Здесь карта инструмент, с помощью которого спортсмен реализует предлагаемую дистанцию.

Современные спортивные карты по подробности и точности не имеют аналогов ни в военной, ни в туристической, ни в какой-либо другой практике.

Спортивный компас - это прибор, указывающий направление географического или магнитного меридиана. С помощью компаса определяет направление пути и направление на ориентиры. В спортивном ориентировании используют только магнитные жидкостные компаса.

Эффективное использование ориентировщиком многочисленного арсенала умений, навыков, тактических и технических приемов в сочетании с интенсивной творческой и умственной деятельностью, которая сопровождается большим эмоционально-волевым напряжением, является основой успешной соревновательной деятельности. 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 помещении, которое должно быть специально оборудовано для таких занятий.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек.

Соревнования в детских 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 тренировочного процесса.

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

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов ( в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной	3	8	12

подготовки			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	6

На этапы спортивной подготовки принимаются лица, желающие заниматься волейболом и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта, которые в календарный год зачисления должны достичь установленного возраста зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

В Организацию допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в Таблице 2.

## 2.2. Объем программы.

Объем Программы рассчитан на 52 недели и указан в Таблице 3.

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	
Количество часов в неделю	5	6	8	10	10	10	12	12	
Общее количество часов в год	260	312	416	520	520	520	624	624	

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

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные формы учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

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

На этапе НП-2-х часов;

На этапе УТ-3-х часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1. Объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

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

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

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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

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

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в Таблице 4.

Таблица 4

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно - тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям</b>			
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	-	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей	-	14



	или специальной физической подготовке		
2.2	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
2.3	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

### **Спортивные соревнования.**

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 комплектуются команды, 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.* 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 указан в Таблице 5.

**Объем соревновательной деятельности.**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
Контрольные	1	2	2	3	3	3	3	3
Отборочные	-	-	-	1	1	1	3	3
Основные	-	1	1	4	4	4	5	5

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план (Приложение №1)**

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

**2.5. Календарный план воспитательной работы.**

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 ориентировании 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 здоровом образе 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.

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. Календарный план воспитательной работы приведен в Таблице 6.

Таблица 6

### Календарный план воспитательной работы

№п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1</b>	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Для групп НП</b> Теоретическое изучение: Ознакомление с правилами вида спорта. Команды спортивны[судей. Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участника соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.</p> <p><b>Для групп УТ до 3-х лет</b> Практическое изучение: Участие в судействе соревнований. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях.</p> <p><b>Для групп УТ св. 3-х лет</b> Практическое изучение: Участие в судействе соревнований в качестве судьи, арбитра, помощника секретаря.</p>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Для групп УТ</b> Практическое изучение: Освоение навыков организации проведения учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера. Подача команд. Организация выполнения строевых</p>	В течение года

		упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.	
<b>2.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Физкультурно-массовые мероприятия:  «День защиты детей»  «День физкультурника»  «День знаний»  Осенний кросс  Беседы:  «Мы против вредных привычек» «Жизнь прекрасна- когда она безопасна»  «Здоровье - это здорово» «Полезный разговор»</p>	июнь август сентябрь октябрь  в течении года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><u>Теоретическое изучение:</u>  Применение восстановительных мероприятий - душ, баня, водные процедуры, активный отдых. Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Витамины.  <u>Практическое изучение:</u>  Ведение дневника самоконтроля спортсмена. Применение восстановительных мероприятий-душ, баня, водные процедуры, массаж, самомассаж. Соблюдение рационального, сбалансированного питания, водный контроль. Витаминизация.</p>	
2.3.	Профилактика травматизма	<p><u>Беседы:</u>  Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Влияние физической нагрузки на организм. <u>Практическое изучение:</u>  Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима.</p>	в течение года
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание</b>		

3.1.	<p>Теоретическая подготовка</p> <p>Практическая подготовка: Проведение физкультурно-массовых мероприятий</p> <p>Встречи с именитыми, спортсменами, ветеранами военной в течение года,</p>	<p>Беседы: «Наш дом-Россия» «Война - печальной слова нет»</p> <p>Ознакомление с государственными символами России.</p> <p>Легкоатлетический кросс, посвященный победе советского народа в Великой Отечественной войне; Турнир посвященный Дню защитника Отечества «Своих не бросаем»;</p> <p>Турнир «Мы помним тебя, Беслан»</p> <p>Организация встреч с именитыми спортсменами , ветеранами военной службы , проведение бесед, мастер -классов, службы показательных выступлений. Участие в спортивных соревнованиях.</p>	<p>В течение года</p> <p>Май</p> <p>Февраль</p> <p>Сентябрь</p> <p>В течение года</p>
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка	<p>Формирование умений и знаний, способствующих достижению высоких спортивных результатов; Развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, Формирование нравственного воспитания, толерантности, взаимоуважения; Правомерное поведение болельщиков, отношение к сопернику; Расширение общего кругозора обучающихся: посещение экскурсий, музеев, походы</p>	В течение года
5.	Лекционно-просветительная работа со спортсменами	<p>Беседа о информационной безопасности . Участие в соревнованиях: правила поведения спортсмена на спортивном объекте, правила поведения зрителей. Ответственность при правонарушениях на соревнованиях. Правила поведения во время соревнований по видам спорта. Ответственность за правонарушения. Беседа «Права, обязанности и ответственность пассажиров в на наземном и воздушном транспорте (поезде, самолете, автобусе)»</p>	В течение года
6.	Работа с тренерами	<p>Проведение тренерских советов по теме: «Методика воспитательно-профилактической работы в группах. Профилактика и предупреждение асоциального поведения спортсменов» Организация летней-оздоровительной кампании для обучающихся.</p>	<p>Январь</p> <p>май</p>

7.	Работа с родителями	Информирование родителей о содержании и проведении учебно-тренировочного процесса. Разработка рекомендаций для родителей «Что делать, если в дом пришла беда», «Создание дома свободного от наркотиков». Совместная деятельность родителей и спортсменов: -умственное развитие -воспитание нравственной культуры -воспитание эстетической культуры -воспитание физической культуры и здорового образа жизни -воспитание трудолюбия и профориентация	В течение года
----	---------------------	--	----------------

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

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьба с ним. Ежегодно проводятся занятия с обучающимися, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов и об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Организации;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или

преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Таблице 7.

Таблица 7

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
<b>Этап начальной подготовки</b>	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся дают начальные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся дают начальные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся дают начальные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового

			образования.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей.
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	Антидопинговая викторина «Играй честно»	январь	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в районе.
	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся дают углубленные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся дают углубленные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации.
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся дают углубленные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Обучающимся дают углубленные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Семинар для тренеров «Виды нарушений	март-апрель	



	антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

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 Международной 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/>).

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики.**

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая ориентировщиков старших разрядов 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 исправлять их.

Ориентировщики старших разрядов 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 должностях 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 (интервальный через 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 продолжать 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 тренировочный 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.

Распределением обязанностей занимается тренер-преподавателем, 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.

План инструкторской и судейской практики представлен в Таблице 8.

Таблица 8

**План инструкторской и судейской практики**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Инструкторская практика</b>		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	<b>Судейская практика</b>		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы.
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»

## **2.8. 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 тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

**Врачебно-педагогический контроль.** Различают первичное медицинское обследование, углубленное медицинское обследование (УМО) и дополнительное медицинское 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, одеждой и 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.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в Таблице 9.

Таблица 9

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

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по все этапам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

**III. Система контроля.**

**3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки.**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам

прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

**На этапе начальной подготовки:**

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;  
сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;  
повысить уровень физической подготовленности;  
получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивное ориентирование»;  
овладение основами техники вида спорта «спортивное ориентирование»;  
повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;  
укрепление здоровья;  
получить общие знания об антидопинговых правилах;  
соблюдать антидопинговые правила;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивное ориентирование»;  
формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивное ориентирование»;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;  
укрепление здоровья;  
повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;  
изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» 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 и не нарушать антидопинговые правила;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;  
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы.**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Примерные вопросы для мониторинга знаний теоретического материала

программы представлен в приложении №2

Промежуточная аттестация проводится один раз в год (в мае).

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Волейбол» и включают нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в Таблицах 10,11,12,13

Таблица №10

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» ( для мальчиков)**

№ п/п	Контрольные упражнения	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ								
		НП-1 8-9 лет			НП-2 9-10 лет			НП-3 10-11 лет		
		баллы			баллы			баллы		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Нормативы общей физической подготовки										
1	Бег 30 м (с)	6.0	6.7	6.9	5.7	6.0	6.2	5.6	5.8	6.0
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	115	110	140	135	130	140	135	130
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	8	6	22	13	10	20	15	13
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+7	+3	+1	+8	+4	+2	+10	+6	+4
Нормативы специальной физической подготовки										
1	Прыжок в высоту с места (см)	30	25	20	30	25	20	35	30	25
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	27	24	21	33	30	27	39	36	33

Таблица 11

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» (для девочек)**



№ п/п	Контрольные упражнения	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ								
		НП-1 8-9 лет			НП-2 9-10 лет			НП-3 10-11 лет		
		баллы			баллы			баллы		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Нормативы общей физической подготовки										
1	Бег 30 м (с)	6.2	6.8	7.1	5.8	6.2	6.4	5.8	6.0	6.2
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	110	105	130	125	120	130	125	120
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	11	6	4	13	7	5	14	9	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+9	+5	+3	+11	+5	+3	+12	+6	+5
Нормативы специальной физической подготовки										
1	Прыжок в высоту с места (см)	25	20	15	25	20	15	30	25	20
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	24	21	18	30	27	24	36	33	30

Таблица №12

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

№ п/ п	Контрольные упражнения	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ														
		Т-1 10-11 лет			Т-2 11-12 лет			Т-3 12-13 лет			Т-4 13-14 лет			Т-5 14-15 лет		
		баллы			баллы			баллы			баллы			баллы		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (с)	5.6	5.8	6.0	5.1	5.5	5.7	5.0	5.4	5.6	4.9	5.3	5.5	4.8	5.1	5.4
2	Бег 1000 м (мин, с)	5.10	5.40	5.50	4.30	4.50	5.20	4.20	4.45	5.15	4.10	4.30	5.00	3.50	4.20	4.50
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	15	13	28	18	13	30	20	15	30	20	15	32	23	17
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня	+10	+6	+4	+10	+6	+4	+11	+7	+5	+11	+7	+5	+12	+8	+6

	скамьи) (см)															
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	135	130	150	145	140	160	155	150	170	165	160	180	175	170
6	Челночный бег 3x10 м (с)	8.7	9.0	9.3	8.6	8.9	9.2	8.5	8.8	9.1	8.4	8.7	9.0	8.3	8.6	8.9
<b>Уровень спортивной квалификации</b>																
		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»										Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»				

Таблица №13

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

№ п/п	Контрольные упражнения	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ														
		Т-1 10-11 лет			Т-2 11-12 лет			Т-3 12-13 лет			Т-4 13-14 лет			Т-5 14-15 лет		
		баллы			баллы			баллы			баллы			баллы		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (с)	5.8	6.0	6.2	5.3	5.8	6.0	5.1	5.7	5.9	5.0	5.6	5.8	4.9	5.5	5.8
2	Бег 1000 м (мин,с)	5.80	6.10	6.20	4.50	5.10	5.40	4.40	5.00	5.30	4.30	4.90	5.20	4.20	4.50	5.15
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	14	9	7	14	9	7	15	10	8	15	10	8	17	12	10
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+12	+6	+5	+13	+6	+5	+14	+7	+5	+14	+7	+5	+15	+8	+6
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	125	120	140	135	130	150	145	140	160	155	150	170	165	160
6	Челночный бег 3x10 м (с)	8.9	9.2	9.5	8.8	9.1	9.4	8.7	9.0	9.3	8.6	8.9	9.2	8.5	8.8	9.1
<b>Уровень спортивной квалификации</b>																
		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»										Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»				

**IV. Рабочая программа по виду спорта «Спортивное ориентирование».**

**4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по**

**каждому этапу спортивной подготовки.**

## УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ГРУПП ЭТАПА 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. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

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

### 1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

Одежда и снаряжение ориентировщика.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований.

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

Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, 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 и взаимодействие.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы 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 контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

### 1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. 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 достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

### 1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.

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

1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции..

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.

### ***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.

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 незнакомомого 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.

Туристские походы.

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

Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки.

Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног.

Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа.

Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

#### ***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.

#### ***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.

#### ***Углубленное медицинское обследование***

Постановка на учет и прохождение медобследования во врачебно-физкультурном диспансере.

### **УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ГРУПП 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.

#### УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ГРУПП ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 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.

1.3. 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.

1.4. 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.

1.5. 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.

1.6. Правила соревнований по спортивному ориентированию Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование. 1.7. Основы

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

### **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 целесообразно проводить специализацию на «летних» и «зимних»).

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

Тренировочные нагрузки имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности, которые зависят от длины дистанции и скорости ее преодоления. Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является анаэробный порог (АнП), при этом ЧСС находится в пределах  $174+6$  уд/мин. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки считается критическая скорость (КС), при которой организм спортсмена выходит на уровень максимального потребления кислорода (МПК), что соответствует ЧСС= $185+10$  уд/мин. АнП отражает качественные метаболические изменения в организме и является переходным режимом энергообеспечения - от преимущественно аэробного к преимущественно 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. Это углубленное изучение основ топографии. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности.

Выход на контрольный пункт с различных привязок. Отметка на КП. Уход с контрольного пункта.

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

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

Основы техники ориентирования на маркированной трассе и в заданном направлении.

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

#### **Учебно-тренировочные группы 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. Основопологающим является положение о том, что нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям юных спортсменов - ориентировщиков и направлены на повышение спортивного мастерства.

#### ***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 годового цикла тренировки в ориентировании. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годового 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 к соревнованиям. Представитель команды. Состав судейской коллегии и общие обязанности судей. Требования к планированию дистанций по спортивному ориентированию. Ожидаемое время победителя. Оборудование дистанции.

Определение класса дистанции и ранга соревнований. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.

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.

Тренировка базовых качеств спортсменов-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 спортсмен - 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 спортсмена-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.

Корректировка спортивных карт.

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

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивное ориентирование» относятся. Учебно-тренировочный год в школе начинается с 1 сентября. Учебно-спортивный процесс проводится круглогодично в соответствии с установленным годовым учебным планом для каждой категории групп обучения и настоящей программой.

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, юношей и девушек. Соревнования в детских 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 тренировочного процесса.

Спортивное ориентирование относится к циклическим видам спорта с преимущественным проявлением выносливости. В нем много общего с легкоатлетическим кроссовым бегом. Однако есть и принципиальные отличия. Это выраженная неравномерность передвижения от быстрых ускорений до полных остановок. В спортивном ориентировании участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности.

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков. Соревнования по спортивному ориентированию проводятся в разных группах, которые могут быть сформированы, как по возрастному принципу, так и по уровню мастерства участников. Сложность дистанции, длина определяются по возрастной группе и сложности местности соревнований. При этом дистанция (маршрут) должна сочетать в себе сложности, которые спортсмен может преодолеть, имея умение ориентироваться и хорошую физическую подготовленность.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познать и понимать природу. Кроме спортивной и оздоровительной направленности ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться - это навык, который необходим туристу, охотнику, 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:

*Ориентирование бегом.* Соревнования по ориентированию бегом проводятся в большом количестве разных дисциплин, например: В заданном направлении («ЗН») заключается в том, чтобы пройти дистанцию в заданном порядке. В момент старта (в отдельных случаях аз 1 минуту до старта) участник получает карту, на которой нанесены место старта, КП, соединенные линией, которая обозначает последовательность прохождения КП. Победитель определяется по наименьшему времени прохождения

дистанции. По выбору («ВО») прохождение дистанции в произвольном порядке. Перед стартом каждому участнику выдается карта с нанесенным местом старта, финиша и контрольными пунктами.

Существует два варианта проведения соревнований такого вида:

1. Прохождение дистанции от старта до финиша с требуемым количеством КП/очков за наименьшее время.

2. Набор наибольшего количества очков/КП за назначенное контрольное время. Контрольным пунктам, в зависимости от сложности и дальности, назначаются баллы, а за превышение контрольного времени назначается штраф, как правило, путем вычитания из результата по одному баллу за каждую полную минуту превышения контрольного времени.

На *маркированной трассе («МТ»)* участнику предоставляется спортивная карта с обозначенным на ней местом старта. Следуя по маркированной трассе, участник вносит в карту (иглой или специальным компостером) расположение КП, которые встречает по пути. На финише судьи определяют точность определения расположения контрольного пункта и начисляют в зависимости от ошибки участника. Штрафом могут быть дополнительное время или штрафные круги. Ориентирование на маркированной трассе, в основном встречается только в России и странах бывшего СССР.

Ориентирование бегом является видом спорта группы выносливости. Этот спорт требует от спортсмена не только хороших атлетических качеств, но он включает в себя множество психических компонентов, обусловленных необходимостью самостоятельно принимать решения в условиях интеллектуального риска. Спортсмен бежит по маршруту, обозначенному на карте, но не обозначенному на местности, при этом во время работы он должен пользоваться только картой и компасом. Карта содержит подробную информацию о местности, такую как рельеф земной поверхности, естественные препятствия и т.д. Чтобы быть успешным в спортивном ориентировании, спортсмену необходимо иметь навыки быстрого чтения карты, абсолютной концентрации внимания и способности быстро принимать решения, выбирая наилучший маршрут во время работы при высокой скорости бега.

#### ***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 НП), а также прошедшие медицинский осмотр в областном физкультурно-врачебном диспансере (начиная с УТ), 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 технической подготовленностью;
- отсутствие или недостаточная разминка перед тренировкой и соревнованием или чрезмерно интенсивная разминка;
- технически неправильное исполнение приемов и упражнений при проведении занятий, 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 и не допускать возможного переохлаждения или перегрева, а так же обморожений.

*Требования охраны труда перед началом занятий*

- Надеть спортивную форму и спортивную обувь соответствующую погодным условиям 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 охраны труда 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 окурки, 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 время грозы, лучше лечь или присесть в яму, канаву.

- Строго запрещается купаться в местах с быстрым течением, прыгать в воду в неизвестных местах, а также купаться в сумерках и ночное время.

*Требования охраны труда в аварийных ситуациях*

- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

- При получении травмы без промедления оказать первую помощь пострадавшему. Сообщить об этом администрации спортивного учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

- В случае потери ориентировки и незнания места нахождения оставаться на месте и дожидаться помощи от службы поиска.

- При появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании или возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера (тренера-преподавателя) покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

*Требования охраны труда 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.

#### **4.2. Учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		

Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.



Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.**

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивное ориентирование», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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».

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимся в группах на разных этапах спортивной подготовки если:

объединенная группа состоит из обучающихся на этапе начальной подготовки и учебно - тренировочном этапе (спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

объединенная группа состоит из обучающихся на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки.

При объединении обучающихся, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование».**

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, должна обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы. В том числе к материально-технической базе, кадрам, инфраструктуре и иным условиям, установленными ФССП.

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы.**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций осуществляющих спортивную подготовку и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право использования соответствующей материально-технической базой или объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- 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 спортивным инвентарем, используемым для реализации Программы для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование» (Таблица №14);
- обеспечение спортивной экипировкой, используемой для реализации Программы (Таблица №15).

Таблица 14

<b>Инвентарь и оборудование</b>		
<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество на 1 отделение</b>
1	Бензокоса (триммер бензиновый)	1 шт.
2	Бензопила	1 шт.
3	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	10 компл.
4	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	10 компл.
5	Конус высотой 15 см	20 шт.
6	Конус высотой 30 см	20 шт.
7	Конус высотой от 50 до 75 см	20 шт.

8	Мяч баскетбольный	2 шт.
9	Мяч волейбольный	2 шт.
10	Мяч футбольный	2 шт.
11	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки	15 компл.
12	Секундомер электронный	10 шт.
13	Станции для контактной (бесконтактной) электронной отметки	15 шт.
14	Станции программирования системы электронной отметки	2 шт.
15	Стартовый колодки	4 шт.
16	Табло электронное	1 шт.
17	Штанга тяжелоатлетическая	5 компл.
18	Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки	20 шт.

Таблица 15

<b>Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование</b>		
№ п/п	Наименование	Количество на 1 обучающегося
1	Картографический материал	1 компл. на 1 обуч.
2	Компас для спортивного ориентирования	1 шт. на 1 обуч.
<b>спортивная экипировка</b>		
1	Костюм для участие в соревнованиях	1 шт./обуч.
2	Костюм тренировочный зимний	1 шт./обуч.
3	Костюм тренировочный летний	1 шт./обуч.
4	Кроссовки легкоатлетические	1 пара/обуч.
5	Носки	1 пара/обуч.
6	Термобелье	1 компл./обуч.
7	Туфли беговые для спортивного ориентирования	1 пара/обуч.
8	Шапки	1 шт.
9	Шиповки легкоатлетические	1 пара/обуч.

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы.**

В деятельности по реализации Программы в Организации участвуют

педагогические и руководящие работники.

Укомплектованность Организации педагогическими и руководящими работниками представлена в Таблице №16.

Таблица №16

Деятельность работника	Должность работника	Этап спортивной подготовки	Количество работников
Административная (руководящие работники)	Директор		1
	Заместитель директора		1
Педагогическая	Тренер-преподаватель по спортивному ориентированию	НП	4
	Тренер-преподаватель по спортивному ориентированию	УТ	1
	Инструктор-методист		1

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих 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, № 62203), 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 № 96н (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), кроме основного тренера - преподавателя допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «волейбол», а так же на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися).

#### **Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:**

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий, тренеры-преподаватели МКОУ ДО СШ МО Ейский район проходят курсы повышения квалификации 1 раз в 3 года, по необходимости проходят профессиональную переподготовку, используют современные дистанционные технологии, участвуют в тренингах, семинарах, конференциях, мастер-классах. Молодые специалисты формируют профессиональные навыки через наставничество.

#### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.**

Говоря об информационно-методических условиях реализации Программы,

следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению учебно-тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов.

Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике игры и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном волейболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять учебно-тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими и проходящими спортивную подготовку.**

1. Всемирное антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. URL: <http://www.wada-ama.org>.
2. Международный олимпийский комитет [Электронный ресурс]. URL: <https://www.olympic.org>.
3. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
4. Официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kubansport.ru>.
5. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>

Методическое пособие по спортивному ориентированию <https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2020/09/30/metodicheskoe-posobie-po>

Руководство по планированию дистанций <https://orient-murman.ru/images/stories/2020-Спринт-Руководство-ИОФ-по-планированию-СПРИНТЕРСКИХ-дистанций-1.pdf>

Видео урок по спортивному ориентированию <https://uroki4you.ru/videourok-po-sportivnomu-orientirovaniyu.html>

#### **Список литературных источников.**

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - Ч. 1. – Воронежский государственный университет, 2003.
2. Близневская В.С. Тренировка лыжников-ориентировщиков 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 спортивном ориентировании: 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 спортивному ориентированию. – 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 руководителей кружков внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1990.

### **Приложения.**

Приложение № 1 к Программе. Годовой учебно-тренировочный план.

Приложение №2 к Программе. Тесты по спортивному ориентированию

для оценки результатов освоения дополнительной образовательной программы.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки															
		Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)									
		1год обучения		2год обучения		3год обучения		1год обучения		2год обучения		3год обучения		4год обучения		5год обучения	
		Недельная нагрузка в часах															
		5		6		8		10		10		10		12		12	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах															
		2		2		3		3		3		3		3		3	
		Наполняемость групп (человек)															
		12-24		12-24		12-24		6-12		6-12		6-12		6-12		6-12	
		1	Общая физическая подготовка	45%	117	44%	137	44%	183	40%	208	40%	208	40%	208	28%	175
2	Специальная физическая подготовка	11%	29	11%	34	11%	46	16%	83	16%	83	16%	83	30%	187	32%	200
3	Участие в спортивных соревнованиях	-		1%	3	1%	4	3%	16	4%	21	4%	21	7%	44	8%	50
4	Техническая подготовка	18%	46	16%	50	15%	63	11%	57	10%	52	10%	52	7%	44	7%	44
5	Тактическая подготовка	9%	23	10%	31	11%	46	9%	47	9%	47	10%	52	7%	44	6%	38
6	Теоретическая подготовка	6%	16	7%	22	7%	29	8%	42	7%	37	7%	37	6%	38	5%	31
7	Психологическая подготовка	7%	18	7%	22	7%	29	8%	42	9%	47	8%	42	9%	56	6%	38
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1%	3	1%	3	1%	4	1%	5	1%	5	1%	5	1%	6	1%	6

9	Инструкторская практика	1%	3	1%	3	1%	4	1%	5	1%	5	1%	5	1%	6	1%	6
10	Судейская практика	1%	3	1%	3	1%	4	1%	5	1%	5	1%	5	1%	6	1%	6
11	Медицинские,медико-биологические мероприятия	0,5%	1	0,5%	2	0,5%	2	1%	5	1%	5	1%	5	1%	6	1%	6
12	Восстановительные мероприятия	0,5%	1	0,5%	2	0,5%	2	1%	5	1%	5	1%	5	2%	12	2%	12
<b>Общее количество</b>		<b>100</b>	<b>260</b>	<b>100</b>	<b>312</b>	<b>100</b>	<b>416</b>	<b>100</b>	<b>520</b>	<b>100</b>	<b>520</b>	<b>100</b>	<b>520</b>	<b>100%</b>	<b>624</b>	<b>100%</b>	<b>624</b>



**Тесты по спортивному ориентированию  
для оценки результатов освоения дополнительной образовательной программы.**

1. Назовите вид дистанции, в котором порядок прохождения КП задан, а участник только выбирает путь до КП:

- а) заданное направление +
- б) маркированная дистанция
- в) по выбору

2. Что происходит с результатом участника, который превысил контрольное время:

- а) записывается в общий протокол
- б) результат аннулируется и заносится в протокол самым последним, без места +
- в) не учитывается вообще

3. Вы опоздали на старт. Ваши действия:

- а) получить новую стартовую минуту и стартовать с новым временем
- б) не выходить на старт
- в) сообщить судьям на старте, получить карту и уйти на дистанцию когда скажет судья старта +

4. Истекло «Контрольное время». Ваши действия:

- а) сразу идти на финиш +
- б) поискать следующий КП и потом пойти на финиш
- в) до конца пройти дистанцию

5. На какой дистанции участник проходит КП в любом порядке:

- а) маркированная дистанция
- б) заданное направление
- в) по выбору +

6. Выберите правильное значение выражения «Контрольное время»:

- а) время, с которого начинается хронометраж
- б) время, в течение которого участник может находиться на дистанции ориентирования +
- в) время, полученное участником на маркированной дистанции за ошибки в нанесении КП

7. Вы отметились на «Чужом» КП. Ваши действия:

- а) бежать на следующий КП
- б) бежать на финиш
- в) продолжить искать нужный КП и отметить его в резервной клетке или отметить чипом +

8. Как определяются результаты участников, показавших одинаковое время на дистанции в заданном направлении:

- а) участникам, показавшим одинаковое время, присуждается одинаковое место +
- б) место у стартовавшего позже
- в) место лучше у того, кто раньше стартовал

9. Что делать если вы пришли на «Чужой» КП:

- а) бежать на финиш
- б) сделать отметку и бежать на следующий КП
- в) не отмечаясь бежать на «Свой» КП +

10. С какого момента начитается отсчёт времени участника соревнований на дистанции в заданном направлении:

- а) с момента получения карты
- б) с момента команды «СТАРТ» +
- в) с момента вызова участника

11. Что происходит с результатом участника, который потерял контрольную карточку или иное средство отметки:

- а) результат аннулируется +
- б) участнику даётся право повторного прохождения дистанции
- в) результат вносится в протокол, в зависимости от бегового времени

12. Что означает выражение «результат аннулирован»:

- а) беговое время на маркированной дистанции без учёта штрафа
- б) результат, время которого не зачитывается и место не присуждается в связи с нарушением правил +
- в) абсолютно лучший результат всех участников, бежавших эту дистанцию

13. Что такое масс старт:

- а) гонка с общего старта +
- б) старт на эстафете
- в) групповой старт на зимней дистанции

14. Какими картами пользуются ориентировщики:

- а) географическими
- б) геодезическими
- в) спортивными +

15. Выберите правильное значение выражения «Полигон»:

- а) участок местности со стационарными КП, на котором проводятся тренировки и соревнования +
- б) перегон между двумя КП
- в) место определения судьями точности нанесения КП на карту

16. Что такое азимут:

- а) конечный ориентир, помогающий выйти на КП
- б) угол, между направлением на север и направлением на предмет +
- в) краткое описание КП относительно его ориентира

17. Выберите правильное значение выражения «Молоко»:

- а) труднопроходимый лес
- б) участок местности, с насыщенным мелким рельефом
- в) участок местности, не имеющий ориентиров +

18. Как определить результат участника:

- а) сложить время старта и финиша
- б) вычесть время старта из времени финиша +
- в) вычесть время финиша из времени старта

19. Выберите правильное значение выражения «Привязка КП»:

- а) сочетание ориентиров, влияющих на выбор КП
- б) конечный ориентир, с которого берётся КП
- в) сочетание ориентиров, влияющих на выбор пути +

20. Что происходит с результатом участника, который на дистанции в заданном направлении не отметил один КП:

- а) результат записывается в общий протокол в зависимости от бегового времени
- б) результат аннулируется +
- в) результат зачитывается и записывается после результатов участников, прошедших всю дистанцию

21. Выберите правильное значение выражения «Легенда КП»:

- а) уточнение местоположения КП на объекте местности и относительно его +
- б) хорошо заметный ориентир
- в) ориентир, на котором установлен знак КП

22. Что происходит с результатом участника, который на дистанции в заданном направлении отметил один лишний КП:

- а) результат аннулируется
- б) результат засчитывается как правильный и вносится в протокол, в зависимости от бегового времени +
- в) из результата участника вычитывается часть времени, потраченного на поиск лишнего КП

23. Вы приближаетесь к КП и видите, что несколько участников бегут в том же направлении. Ваши действия:

- а) спрошу, на какой КП они бегут
- б) побегу за ними
- в) пойду на КП, не обращая на них внимания +

24. Выберите правильное значение выражения «Штрафное время»:

- а) время, в течении которого участник может находиться на дистанции ориентирования
- б) время, полученное участником на маркированной дистанции за ошибки в нанесении КП +
- в) время, которое прибавляется к результату участника за опоздание на старт

25. После финиша вы увидели, что ваш результат аннулирован. Ваши действия:

- а) пойду самостоятельно выяснять причины
- б) никому не скажу
- в) сообщу тренеру ил представителю команды +

26. Вы получили штрафные круги на маркированной дистанции. Кто должен считать их прохождение:

- а) судья должен считать и говорить сколько кругов осталось пройти
- б) сам участник +
- в) тренер должен говорить участнику сколько кругов он прошёл

27. Что должен сделать участник, сошедший с дистанции:

- а) пройти через финиш +
- б) вернуться в лагерь
- в) уехать домой

28. Как проходится спортсменом дистанция в заданном направлении:

- а) в любом порядке
- б) по маркеру
- в) в порядке, установленном судьями +

29. Что такое контрольная карточка:

- а) документ, в котором делается отметка, посещённых участником КП +
- б) документ, где стоит допуск врача на соревнования
- в) документ, в котором указана возрастная группа участника

30. Назовите вид дистанции, в которой порядок прохождения КП и путь до него выбирает сам участник:

- а) ski-атлон
- б) по выбору +
- в) заданное направление