
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Всеволожский центр физической культуры и спорта»
муниципального образования «Всеволожский муниципальный район»
Ленинградской области (МАУ «Всеволожский центр ФКС»)**

РАССМОТРЕНА

на заседании тренерского совета
протокол № 1 от 9 января 2023 года

УТВЕРЖДЕНА

приказом МАУ «Всеволожский центр
ФКС» от 9 января 2023 года № 6/23

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

Срок реализации программы: 8 лет

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

**г. Всеволожск
2023**

СОДЕРЖАНИЕ

1	Общие положения	2
2	Пояснительная записка	4
2.1	Краткая характеристика вида спорта «спортивное ориентирование»	4
2.2	Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «спортивное ориентирование»	4
2.3	Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы	5
2.4	Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки	6
2.5	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
3	Нормативная часть Программы	11
3.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам	11
3.2	Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки	12
3.3	Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «спортивное ориентирование»	14
3.4	Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса	14
3.5	Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки	15
4	Практический раздел Программы	17
4.1	Годовой учебно-тематический план	17
4.2	Содержание учебно-тренировочных занятий по видам подготовки	17
4.3	Календарный учебно-тренировочный график	19
4.4	Перечень учебно-тренировочных мероприятий	20
4.5	Режим учебно-тренировочного процесса	22
4.6	Рабочая программа тренера-преподавателя	22
4.7	Календарный план воспитательной работы	23
4.8	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	24
4.9	План инструкторской и судейской практики	27
4.10	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий	27
4.11	Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы	31
5	Иные требования и условия реализации Программы	37
5.1	Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий в условиях учебно-тренировочных занятий	37
5.2	Материально-технические условия реализации Программы	37
5.3	Кадровые условия реализации Программы	41
5.4	Сетевая форма реализации Программы	41
6	Информационно-методические условия реализации программы	42

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивным дисциплинам, указанным 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 (далее – ФССП).

Таблица № 1

Спортивные дисциплины вида спорта «спортивное ориентирование»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
кросс - спринт	083	001	1	8	1	1	Я
кросс - классика	083	002	1	8	1	1	Я
кросс - классика - общий старт	083	010	1	8	1	1	Я
кросс - лонг	083	003	1	8	1	1	Я
кросс - многодневный	083	005	1	8	1	1	Я
кросс - эстафета - 2 человека	083	006	1	8	1	1	Я
кросс - эстафета - 3 человека	083	007	1	8	1	1	Я
кросс - эстафета - 4 человека	083	008	1	8	1	1	Я
кросс - спринт - общий старт	083	009	1	8	1	1	Я
кросс - лонг - общий старт	083	011	1	8	1	1	Я
кросс - выбор	083	012	1	8	1	1	Я

Программа разработана МАУ «Всеволожский центр ФКС» (далее – Учреждение) в соответствии с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта: «спортивное ориентирование», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 №1321, а также с учетом следующих нормативных актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2022 № 1039 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам

спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации России от 21.12.2022 N 1321 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "спортивное ориентирование";
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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 Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.364820 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Правила вида спорта «спортивное ориентирование», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.05.2017 №403 (с изменениями и дополнениями).

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

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. этап начальной подготовки (далее - НП);
2. учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);

Целью Программы является всесторонняя подготовка спортсменов, потенциального резерва сборных команд различного уровня, посредством

реализации поставленных задач по всем направлениям спортивной подготовки в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного учебно-тренировочного процесса. Цели и задачи по конкретным этапам спортивной подготовки уточняются в рабочей программе тренера-преподавателя.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов. Обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности; о соответствии их возрастным нормативам; об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма; о способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.1. Краткая характеристика вида спорта «спортивное ориентирование»

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

2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «спортивное ориентирование»

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

Учебно-тренировочные занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познать и понимать природу. Кроме спортивной и оздоровительной направленности ориентирование имеет большое прикладное значение. На учебно-тренировочных 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.

Ориентирование бегом (кроссовые дисциплины): обучающийся 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, обучающемуся необходимо иметь навыки быстрого чтения карты, абсолютной концентрации внимания и способности быстро принимать решения, выбирая наилучший маршрут во время работы при высокой скорости бега.

2.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы

Целью Программы является всесторонняя подготовка спортсменов, потенциального резерва сборных команд различного уровня, посредством реализации поставленных задач по всем направлениям спортивной подготовки в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного учебно-тренировочного процесса.

Цели и задачи на этапе НП:

Цель: Формирование всесторонних знаний, умений, навыков в избранном виде спорта — спортивное ориентирование, посредством реализации поставленных задач по всем направлениям спортивной подготовки в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного учебно-тренировочного процесса.

Оздоровительные задачи:

- Создавать условия для поддержания и укрепления здоровья спортсменов, повышения иммунитета, профилактике травматизма.

Образовательные задачи:

- формировать устойчивый интерес к занятиям спортом и спортивным ориентированием;
- формировать широкий круг двигательных умений и навыков;
- создавать условия для всестороннего гармоничное развитие физических качеств;
- формировать умение читать условные знаки, развивать понимание карты;
- развивать навыки пользования компасом;
- знакомить с основами техники и тактики ориентирования;
- знакомить с основами туристических выездов на практике;
- формировать навыки техники безопасного поведения на тренировках и выездах в различных условиях внешней среды;

Воспитательные задачи:

- воспитывать спортивную этику, дисциплину;

- создавать условия для формирования единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов и проведение совместного досуга;
- формировать представление о многолетних традициях спортивного ориентирования в нашем поселке, привлекать к участию в поддержании и развитии этих традиций.

Спортивные задачи:

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивное ориентирование.

2.4 Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки

Личностные результаты:

будут знать:

- требования техники безопасности при выполнении физических упражнений;
- правила поведения на тренировках;
- правила безопасного поведения в окружающей природной среде.

будут уметь:

- общаться со сверстниками и более старшими ребятами в процессе занятий и вне их;
- выполнять задания тренера на тренировке и дома;
- уметь распознать своё утомление/плохое самочувствие и сказать об этом;
- готовиться к тренировке, собрать свою одежду, обувь и другой инвентарь в соответствии со временем года и предстоящей тренировкой.

Метапредметные результаты:

будут знать:

- средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
- будут иметь представление о том, что здоровье — это важнейшее условие для полноценной жизни, учебы, занятий спортом;
- будут иметь представление о том, что спортивное ориентирование — интересный вид спорта, где нужно не только уметь быстро бегать, но ещё и быстро думать.

будут уметь:

- организовывать сотрудничество и совместную деятельность с тренером и спортсменами группы;

- бережно относиться к собственному здоровью;
- осознавать последствия своих поступков, принимаемых решений;

Предметные результаты:

будут знать:

- основные условные знаки спортивных карт;
- виды дистанций в спортивном ориентировании;
- стороны света, основы работы с компасом;
- средства электронной отметки и оборудования КП;
- историю вида спорта, лучших спортсменов.

будут уметь:

- выполнять упражнения на развитие основных физических (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологические качества, а также их гармонично сочетать применительно к специфике занятий спортивным ориентированием;
- добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений;
- реализовывать на практике навыки техники и тактики спортивного ориентирования:
 - определять направление на КП и примерное расстояние до КП;
 - распознавать масштабы карт;
 - владеть навыками чтения карты, определять азимут на КП по компасу
 - выполнять тестовые задания по теории ориентирования.
- реализовывать на практике навыки тактико-технической подготовки в условиях соревновательной деятельности начального уровня.

Цели и задачи на этапе УТ:

Цель: Всесторонняя подготовка спортсменов, потенциального резерва сборных команд муниципального и регионального уровня, посредством реализации поставленных задач по всем направлениям спортивной подготовки в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного учебно-тренировочного процесса.

Оздоровительные задачи:

- создать благоприятные условия для укрепления здоровья спортсменов, повышения иммунитета, профилактики травматизма;
- контролировать состояния здоровья спортсменов, в том числе путем проведения УМО;

Образовательные задачи:

- формировать навыки техники и тактики спортивного ориентирования
 - восприятие карты и местности, повышение эффективности действий спортсмена в условиях дефицита времени и информации;
 - создание условий для развития когнитивных функций, в том числе повышения скорости интуитивного мышления;

- формирование основ техники, стратегии и тактики ориентирования в разных ландшафтных условиях;
- формировать навыки ориентирования в условиях соревновательной деятельности;
- совершенствовать технику бега;
- совершенствовать навыки туризма;
- развивать физические качества, повышать уровень специальной, физической, технической, тактической, психологической подготовленности к решению поставленных задач в рамках своего вида спорта.

Воспитательные задачи:

- воспитывать спортивную этику, дисциплину;
- воспитывать выдержку и самообладание, упорство в достижении цели;
- воспитывать инициативность и самостоятельность на пути ведущем к достижению поставленной цели.

Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки

Личностные результаты:

будут знать:

- требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
- особенности сохранения индивидуального здоровья и функциональные возможности организма, способы профилактики заболеваний и перенапряжения;
- основы гигиены тренировки.

будут уметь:

- точно и своевременно выполнять действия, связанные с достижением поставленных целей по виду спорта;
- совершенствовать и сохранять собственную физическую форму посредством планирования режима дня, обеспечения оптимального сочетания нагрузки и отдыха для эффективного достижения поставленных целей.

Метапредметные результаты:

будут знать:

- средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
- особенности индивидуального состояния здоровья и способы его сохранения;

- функциональные возможности организма, способы профилактики перенапряжения и травматизма.

будут уметь:

- оценивать правильность выполнения учебно-тренировочной задачи (медицинской, тактической, технической и т.д.) подготовки, собственные возможности её решения;
- организовывать сотрудничество и совместную деятельность с тренером и спортсменами группы;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты:

будут знать:

- теоретические основы различных аспектов спортивной подготовки в выбранных дисциплинах вида спорта;
- условные знаки карт;
- основы правил судейства по виду спорта, правила проведения соревнований.

будут уметь:

- выполнять упражнения на развитие основных физических (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологические качества, а также их гармонично сочетать применительно к специфике занятий спортивным ориентированием;
- добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений;
- реализовывать на практике навыки техники и тактики спортивного ориентирования:
 - определять направление на КП;
 - распознавать масштабы карт;
 - уметь ориентироваться по линейным, площадным, точечным ориентирам;
 - уметь определять расстояния до КП;
 - владеть навыками чтения карты, определять точный азимут на КП по компасу;
 - выполнять тестовых заданий по теории ориентирования.
- реализовывать на практике навыки тактико-технической подготовки в условиях соревновательной деятельности различного уровня.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

формы организации деятельности:

Групповые занятия, групповые комплексные тренировочные и теоретические занятия, индивидуально-групповые.

Примечание: используются игровой, поточный, круговой метод ведения тренировки.

А также следующие методы организации занятий на основе классификации методов обучения И. Я. Лернера и М. Н. Скаткина:

- Информационно-рецептивный (беседа, рассказ, демонстрация);
- Репродуктивный (упражнение, задание, подвижная игра, эстафета);
- Эвристический (игра-соревнование, учебное соревнование, фестиваль по спортивному ориентированию).

3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе до трех лет 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, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «спортивное ориентирование» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки		Возраст зачисления
Начальной подготовки	2-3	до одного года обучения	8
		свыше одного года обучения	9
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	4-5	до трех лет обучения	10
		свыше трех лет обучения	13

3.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

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

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Количественный состав группы (человек)	
Начальной подготовки	до одного года обучения	12
	свыше одного года обучения	
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	до трех лет обучения	6
	свыше трех лет обучения	
	свыше одного года обучения	

Прием в учебно-тренировочные группы на новый учебный год проводится в соответствии с положением Учреждения: «Правила приема, перевода на

следующий этап (период этапа), отчисления лиц, проходящих спортивную подготовку».

На этап начальной подготовки зачисляются дети в возрасте не младше 8 лет. Определяющим условием приема детей является желание детей заниматься спортом, отсутствие медицинских противопоказаний для освоения данной программы и успешное прохождение индивидуального отбора (успешная сдача нормативов по общей физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе (Таблица № 13).

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются обучающиеся не младше 10 лет с отсутствием медицинских противопоказаний для освоения данной программы. На данный этап обучения зачисляются, лица, прошедшие индивидуальный отбор (успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке), и имеющие необходимый уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) (Таблицы №14 и №15).

Возможен перевод обучающихся из других организаций при выполнении следующих условий:

- предоставления справки с указанием наименования, периода освоения программы, даты и номера приказа о присвоении спортивного разряда или спортивного звания;
- успешного прохождения индивидуального отбора (выполнение контрольных нормативов для зачисления на соответствующий этап подготовки);
- соответствия возраста обучающегося возрасту для зачисления на соответствующий этап и год подготовки;
- наличия вакантных мест;

3.3. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «спортивное ориентирование»

Таблица № 4

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «спортивное ориентирование»

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	2	3	3
Отборочные	-	-	1	3
Основные	-	1	4	5

Требования к участию в спортивных соревнованиях

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивное ориентирование»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. (Приложение №4 к ФССП по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденному приказом Минспорта России от 21 ноября 2022 г № 1039 - Приложение № 4 к Программе).

3.4. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет	
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Количество часов в неделю	6	8	8	10	12	14	16	18
Общее количество часов в год	340	444	444	548	652	756	860	964

3.5. Медицинские требования, предъявляемые к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

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

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

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

4. «ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ» ПРОГРАММЫ**4.1. Примерный годовой учебно-тренировочный план**

Учебно-тренировочный процесс ведется в Учреждении в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, разработанным с учетом недельного режима учебно-тренировочной нагрузки для различных учебных групп и предусматривающим реализацию программы в течение 52 недель в году, включая период самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения. Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и

закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка.

Представленные в примерном учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и уточняются в Рабочей программе тренера-преподавателя.

Таблица 6.1

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	44-48	44-48	40-44	27-32
2.	Специальная физическая подготовка (%)	7-11	7-11	16-20	29-34
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-1	2-4	4-8
4.	Техническая подготовка (%)	14-18	13-17	10-14	7-12
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	15-26	16-28	16-28	16-28
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	4-5

Годовой учебно-тематический план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	8	10-14	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		12		6	
		1.	Общая физическая подготовка	144	192
2.	Специальная физическая подготовка	34	38	94-132	234-262
3.	Соревновательная деятельность	2	3	22-30	42-48
4.	Техническая подготовка	50	62	62-88	84-94
5.	Тактическая подготовка	16	18	22-28	32-38
6.	Теоретическая подготовка	39	58	62-88	76-84
7.	Психологическая подготовка	16	16	20-26	32-38
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	4-6	8-10
9.	Инструкторская практика	2	4	10-14	16-18
10.	Судейская практика	2	4	4-8	8-10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	4-8	8-10
12.	Восстановительные мероприятия	2	8	12-16	24-28
Общее количество часов в год с тренером		312	416	520-728	832-936
Самоподготовка		28	28	28	28
ИТОГО		340	444	548-756	860-964

4.2 Содержание учебно-тренировочных занятий по видам подготовки

Общая физическая подготовка:

- Подготовка ориентировщиков характеризуется разнообразием средств и методов, широким использованием упражнений из различных видов спорта. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие основных физических качеств: гибкость, координацию движений и равновесие, силу, быстроту, выносливость. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Примерный перечень средств:

- Комплексы упражнений на развитие силы;
- Суставная гимнастика: упражнения на развитие гибкости, эластичности мышц и связок и подвижности суставов;
- Комплексы упражнений на скоростно-силовые качества (динамическая сила в быстрых движениях, амортизационная сила, взрывная сила).
- Средства развития общей и специальной выносливости: кроссы, кросс-походы, лыжи, плавание, спортивные игры.
- Средства развития скоростных способностей: челночный бег, спортивные игры, ситуационные упражнения, ускорения, эстафеты.

Специальная физическая подготовка:

- Статодинамические упражнения;
- Комплексы упражнений на нестабильной платформе;
- Горно-беговая подготовка;
- Бег по техничным трассам;
- Комплексы средств на развитие координационных способностей: полосы препятствий, бег по пересеченной местности, бег с попаданием мяча в цель.
- Комбинированные упражнения: физические упражнения в сочетании с выполнением теоретического или тактического задания.
- Средства развития специальной выносливости: кроссы по техничным тропам, кроссы в сочетании с прыжковой работой, фартлек, фартлек по техничным тропам, беговые тренировки на местности на различном рельефе с вариацией скоростных отрезков.
- Средства развития специальных скоростных способностей: короткие 8 сек ускорения, ускорения в ору по 2-30 сек, эстафеты, скоростной бег со сменой грунта, бег с препятствиями на естественном или искусственном рельефе.

Техническая подготовка и тактическая подготовка:

Основной задачей технико-тактической подготовки на этапе УТ 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.

Задания на местности в процессе различных тренировочных дистанций:

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.

Техническая разминка. Выбор «нитки» пробегания. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей. Топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров сложной конфигурации. Вычерчивание простых схем и спортивных карт (школьного участка, полигона, парка).

Основы техники ориентирования в ночных условиях.

занятия в зале:

- круговая тренировка на основные группы мышц с запоминанием кусочков карт до начала выполнения упражнений, и их рисовкой после нагрузки.
- задания на развитие памяти и воображения. Пример: нахождение вырезанных из карты фрагментов на полной карте после преодоления препятствий (гимнастической скамейки, кувырков на гимнастических матах и т. д), пробегания дистанции по залу и т. д.

Тактическая подготовка

- Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности. Анализ путей движения.
- Тактическая работа на дистанциях маркированной трассы и в зимнем заданном направлении.
- Тактическая работа дистанциях и соревнованиях в ночных условиях

Психологическая и морально-волевая подготовка:

Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании. Средства и методы психологической подготовки.

Формирование спортивной мотивации.

Упражнения и методики преодоления психологического стресса, регулирования уровня стресса.

Упражнения на повышение психологической готовности к соревнованиям.

Разбор индивидуальных особенностей -основные сбивающих факторы не позволяющих достигать поставленных результатов.

Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей.

Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. Диагностика психических качеств спортсменов-ориентировщиков. Анализ после соревновательных психических состояний спортсмена, обработка протоколов саморегуляции и ускорения восстановления после психических нагрузок.

4.3. Календарный учебно-тренировочный график

Календарный учебно-тренировочный график (далее – учебно-тренировочный график) составляется на учебный год Учреждением самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в Примерной программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика учитываются различные принципы периодизации учебного года в Учреждении.

При составлении учебно-тренировочного графика Учреждением учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование». (см документ «Календарный учебный график на 2023 учебно-тренировочный год». Утвержден приказом МАУ «Всеволожский центр ФКС» от 9 января 2023 года № 6/23»).

4.4. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Учреждением для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в календарном учебно-тренировочном графике.

Таблица № 7

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий на этапе спортивного совершенствования (количество дней)
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям	
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	18
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14
Специальные тренировочные мероприятия	
Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	До 14
Восстановительные мероприятия	До 14 дней
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год
Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год
Просмотровые тренировочные мероприятия	До 60 дней

4.5. Режим учебно-тренировочного процесса

Режим учебно-тренировочного процесса составляется Учреждением для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя:

- наименование вида спорта (спортивной дисциплины);
- фамилию, имя, отчество тренера-преподавателя;
- этап спортивной подготовки и год обучения;
- дни недели;
- количество часов в неделю;
- место проведения учебно-тренировочных занятий;
- количество обучающихся;
- начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

Режим учебно-тренировочного процесса определяется в Рабочей программе тренера-преподавателя и в локально-нормативном акте Учреждения: «Правила внутреннего распорядка лиц, проходящих спортивную подготовку».

4.6. Рабочая программа тренера-преподавателя

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании Программы.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

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

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

1. Титульный лист;
2. Пояснительная записка;
3. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

1. Титульный лист.
 - 1.1. Гриф согласования с руководителем Учреждения.
 - 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера- преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года).
2. Пояснительная записка:
 - 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки.
 - 2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.
3. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса.
 - 3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).
 - 3.2. Учебно-тренировочный план спортивной подготовки (для реализуемых этапов).
 - 3.3. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
4. Система контроля и зачетные требования.
 - 4.1. Контрольно-переводные нормативы.
 - 4.2. Промежуточное тестирование.
5. Учебно-тематический план (Приложение №4 к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» Приказ Минспорта России от 21 декабря 2022 г № 1321 - Приложение № 13 к Программе).
6. План воспитательной работы.
7. План антидопинговых мероприятий.

4.7. Календарный план воспитательной работы

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

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

План разрабатывается для каждого этапа подготовки и является неотъемлемой частью Рабочей программы тренера-преподавателя.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Учреждением на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную,

творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления учреждением).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями, (ч. 2 Ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ). Примерный План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Таблице 8. Сроки проведения отдельных мероприятий, предусмотренных планом, конкретизируются в годовом плане антидопинговых мероприятий с указанием ответственных исполнителей.

Таблица № 9

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
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Что такое допинг. Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания о допинге
	Теоретическое занятие «Последствия допинга для здоровья спортсмена»	1 раз в год	Обучающимся даются знания о вреде допинга для здоровья
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата

	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность спортсмена и тренера-преподавателя»	1 раз в год	Памятки для обучающихся и тренеров-преподавателей
	Теоретическое занятие «Антидопинговый справочник спортсмена»	1 раз в год	Обучающимся даются знания о правах о обязанностях спортсмена, о процедуре отбора проб
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1 раз в год	Научить обучающихся пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании	1 раз в год	Ответственность родителей

4.9 План инструкторской и судейской практики

Таблица № 10

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной	Не предусмотрены		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Постепенное приобретение практических знаний обучающимися, начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в

4.10 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий

Медицинское обеспечение спортивной подготовки осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает в себя:

- предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);
- этапные и текущие медицинские обследования;
- учебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является:

на этапе начальной подготовки - медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе;

на учебно-тренировочном этапе - медицинское заключение о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях, выданное обучающемуся после прохождения им углубленного медицинского осмотра.

Таблица № 11.1

План медицинских, медико-биологических мероприятий

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Учебно-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
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Учебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза 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

Восстановление - это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

Успешное решение задач в процессе подготовки спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления.

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

Таблица № 11.2

Система восстановительных мероприятий

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
Рациональное планирование учебно-тренировочного занятия, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма:	<i>Группа глобального воздействия</i>	<i>Психорегуляторные</i>
Рациональное сочетание общих и специальных средств;	Суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэрионизация, ванны	Аутогенная тренировка
Оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, макро-, и мезоциклов;	<i>Группа общетонизирующего воздействия</i>	Психорегулирующая тренировка
Широкое использование переключений деятельности	Ультрафиолетовое облучение, некоторые электропроцедуры, аэрионизация воздуха, местный массаж	Мышечная релаксация
	Средства оказывающие тонизирующее влияние на	Внушения в состоянии бодрствования
		Внушенный сон-отдых
		Гипнотическое внушение
		Музыка и светомузыка
		<i>Психогигиенические</i>
		Психологический микроклимат в группе
		Взаимоотношения с тренером
		Хорошие отношения в семье, с

<p>общего режима жизни; Правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия - создание эмоционального фона тренировки; Индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий; Использование активного отдыха и расслабления.</p>	<p>контрастный душ, предварительный массаж Средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние <i>Группа избирательного воздействия</i> Теплая или горячая ванны (эвкалиптовая, хвойная, морская, кислородная, углекислая), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовая),</p>	<p>Комфортные условия для занятий и отдыха Достаточная материальная обеспеченность</p>
---	---	--

Таблица № 11.3

Использование различных методов восстановления

Методы восстановления	Во время учебно-тренировочного занятия	После учебно-тренировочного занятия	В течение дня	В микроцикле
<p>Педагогические методы восстановления</p>	<p>Интервал отдыха Подбор упражнений на восстановление Вариативность средств</p>	<p>Время отдыха Между занятиями Сон Ланшафто терапия (прогулки по местности) Использование одежды по погоде Купание в ванне с морской водой, в озере, в речке</p>	<p>Время отдыха между занятиями Сон Ланшафто терапия (прогулки по местности) Использование одежды по погоде Купание в ванне с морской водой, в озере, в реке Культурные мероприятия (посещение кино, театра, музея, выставки и т.д.)</p>	<p>Чередование нагрузки и отдыха Учет индивидуальных потребностей Купание в ванне с морской водой, в озере, в речке Культурные мероприятия (посещение кино, театра, музея, выставки и т.д.)</p>

Медико-- биологические методы восстановления Физиотерапевтич еские процедуры	Вибромассаж Тонизирующий массаж Восстановитель ный массаж Самомассаж Электростимул яция Биомеханическ ая стимуляция мышц	Восстановительны й массаж Тонизирующий массаж Электросон Ванны: хвойная, йодобромная и др. Аэроионизация воздуха Все виды душа Сауна Баня с веником Общий массаж Ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	Восстановительн ый массаж Тонизирующий массаж Электросон Ванны: хвойная, йодобромная и др. Аэроионизация воздуха Все виды душа Сауна Баня с веником Общий массаж Ультрафиолетово е облучение в течение дня (естественное)	Сауна Баня с веником Общий массаж Ультрафиолетов ое Облучение Массаж с растирками, согревающими мазями Физиотерапевти ческие процедуры по назначению врача
Питание	Специальные напитки Специальное питание Отвар, содержащий белки (бульоны)	Углеводное насыщение Углеводное питание и напитки	Питание соразмерно нагрузке Кислородный коктейль с прополисом Белковое питание	Медикаментозн ые средства Прием витаминов по индивидуальной схеме
Психологические методы восстановления	Психомоторная тренировка Психологическ ие беседы Использование психологическ их приемов во время	Аутотренинг	Аутотренинг	Сеансы психотерапии

4.11. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки. Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для

оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»;
- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится также с учетом Таблицы № 12.

Таблица № 12

Оценочные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	Протокол	Определяются в ИП спортсмена (группы) тренером, являются инструментом оперативного контроля
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Справка врачебно-физкультурного диспансера о прохождении УМО
3.	Промежуточное тестирование	Протокол	Промежуточное тестирование включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся и проводится Учреждением 1 раз в год. Он включает в себя сдачу контрольных тестов, проведение контрольных тренировок.
4.	Переводные нормативы	Протокол	См. таблицу Нормативы
5.	Просмотровые сборы	Заключение Тренерского Совета	Проводятся при отборе спортсменов на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Другие	устанавливаются в локальных актах Учреждения	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		Не более	
			6.9	7.1	6.2	6.4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			20	15	20	15
2.2.	Поднимание туловища, из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	27	24

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1,2,3 года обучения по виду спорта «спортивное ориентирование»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			юноши/ юниоры/мужчины			Девушки/юниорки/ женщины		
Год обучения			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
1 . Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 30м	с	не более					
			6.0	5.9	5.8	6.2	6.1	6.0
1.2.	Бег на 1000м	мин, с	не более					
			5.50	5.40	5.30	6.20	6.05	5.50
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее					
			13	17	22	7	8	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+4	+5	+6	+5	+6	+8
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более					
			9.3	8.9	8.5	9.5	9.2	9.0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			130	150	170	120	135	150
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кросс»								
2.1.	Бег 3000м с высокого старта	мин, с	не более					
			16.3 5	16.1 5	15.50	19.30	19.00	18.30
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»								
3.1.	Лыжная гонка (свободный стиль)5 км	мин, с	не более					
			29.3 0	28.0 0	27.00	-		
3.2.	Лыжная гонка	мин, с	не более					

	(свободный стиль) 3 км		-	20.30	19.30	18.30
3.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги	см	не менее			
			25	26	27	20
4. Уровень спортивной квалификации						
4.1.	Выполнение разрядных норм	Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд» «второй юношеский спортивный разряд» «первый юношеский спортивный разряд»				

Таблица № 15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4,5 года обучения по виду спорта «спортивное ориентирование»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			юноши/ юниоры/ мужчины		Девушки/ юниорки/ женщины	
Г год обучения			4 год	5 год	4 год	5 год
1 .Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30м	с	не более			
			5.7	5.6	5.9	5.8
1.2.	Бег на 1000м	мин, с	не более			
			5.15	5.00	5.3	5.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			27	32	11	13
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+8	+10	+10	+12
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более			
			7.9	7.5	8.7	8.2

1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			190	210	165	175
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кросс»						
2.1.	Бег 3000м с высокого старта	мин, с	не более			
			15.20	14.45	18.00	17.30
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»						
3.1.	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более			
			26.00	25.00	-	
3.2.	Лыжная гонка (свободный стиль) 3 км	мин, с	не более			
			-		17.30	16.30
3.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги	см	не менее			
			28	30	23	25
4. Уровень спортивной квалификации						
4.1	Выполнение разрядных норм	Спортивные разряды: «третий спортивный разряд» «второй спортивный разряд» «первый спортивный разряд»				

5. ИНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

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

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

5.2. Материально-технические условия реализации Программы

Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы устанавливаются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки с учетом ФССП, а также конкретизируются в Рабочей программе тренера-преподавателя.

Таблица № 16

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»			
1.	Бензокоса (триммер бензиновый)	штук	1
2.	Бензопила	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
5.	Конус высотой 15 см	штук	20
6.	Конус высотой 30 см	штук	20

7.	Конус высотой от 50 до 75 см	штук	20
8.	Мяч баскетбольный	штук	2
9.	Мяч волейбольный	штук	2
10.	Мяч футбольный	штук	2
11.	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки	комплект	15
12.	Секундомер электронный	штук	10
13.	Станции для контактной/бесконтактной электронной отметки	штук	15
14.	Станции программирования системы электронной отметки	штук	2
16.	Табло электронное	штук	1
17.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
18.	Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки	штук	20

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "кросс"											
1.	Картографический материал	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
2.	Компас для спортивного ориентирования	штук	на занимающегося	1	2	1	2	2	2	3	2

Обеспечение спортивной экипировкой

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

5.3. Кадровые условия реализации Программы

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 «спортивное ориентирование», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися). Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952 н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н, 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 № 916 н.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения. Работники направляются на курсы повышения квалификации 1 раз в четыре года на основании приказа руководителя Учреждения.

5.4. Сетевая форма реализации Программы

С целью обеспечения освоения обучающимися Программы применяется сетевая форма взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций.

В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе.

Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и(или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора.

6. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Информационное обеспечение деятельности Учреждения – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности. Перечень информационного обеспечения уточняется в Рабочей программе тренера-преподавателя.

Публикации по обобщению опыта работы с учащимися

1. Фёдоров Л.А., Фёдоров А.Л. Методическая разработка «Сборник учебных тестовых заданий и упражнений по спортивному ориентированию. Игра по станциям» - СПб, 2006
2. Баркалова А.П. Методическая разработка «Методика использования пластических материалов и лепки при освоении раздела образовательной программы «Рельеф местности и его отображение на спортивной карте». – СПб, 2013
3. Федоров Л.А. Проведение соревнований по мини ориентированию «Спортивный лабиринт». Методическое пособие. СПб., 2013
4. Фершалова А.В. Применение современных методов тренировок к учебно-тренировочному процессу в спортивном ориентировании. Методическое пособие. СПб., 2011
5. Сугак Я. А. Применение компьютерных технологий для создания картографического материала для занятий по спортивному ориентированию. Методическое пособие. СПб, 2013

Литература для составления рабочей программы

1. Проект Приказа Министерства спорта РФ "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "спортивное ориентирование" (подготовлен Минспортом России 30.06.2022): [Электронный ресурс] © ООО "НПП "ГАРАНТ-СЕРВИС", сетевое издание – информационно-правовой портал ГАРАНТ.РУ URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/56825303/> (дата обращения: 16.09.2022)
2. Программа дополнительного образования Авторы: Ю. В. Лукашов, В. А. Ченцов: [Электронный ресурс] URL: <https://gigabaza.ru/doc/29537.html> (дата обращения: 16.09.2022)
3. Составление рабочей программы тренера-преподавателя спортивной школы [Электронный ресурс] // СМИ Международный образовательный сайт "Учебно-методический кабинет" URL: <https://ped-kopilka.ru/blogs/blog59259/algorithm->

Литература, рекомендуемая лицам, проходящим спортивную подготовку

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - Воронеж.: Воронежский государственный университет, 2004.
2. Борилькевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А.А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании.- С.-Петербург, 1994.
3. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1995.
4. Воронов Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1998.
5. Жоржиу М. Взгляд победителя. Как выигрывать в ориентировании, читая карту. Издание 2-е / М. Жоржиу; пер. с англ. В. Келлер, ред. Е. Дмитриенко. - М.: Библиотека Спорт-Марафон, 2021.
6. Казанцев С.А. Организация массовых соревнований по спортивному ориентированию. - Санкт-Петербургский гос. ун-т физ. Культуры им. П.Ф. Лесгафта. - Спб, 2007.
7. Казанцев С.А. Спортивное ориентирование: учебно-методическое пособие / С.А. Казанцев, Ю.Н. Федотов; Санкт-Петербургский гос. ун-т физ. Культуры им. П.Ф. Лесгафта. - Спб, 2006.
8. Казанцев С.А. Теория и методика спортивного ориентирования. - Санкт-Петербургский гос. ун-т физ. Культуры им. П.Ф. Лесгафта. - Спб, 2007.
9. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. Учебно-методическое пособие. – М: ФЦДЮТиК, 2005.
10. Казанцев С.А. Эргономика спортивного ориентирования: Монография. - Спб: ООО «Репринт», 2007.

Электронные ресурсы:

1. Сайт ФСОП [Электронный ресурс] // Russian Orienteering Federation URL: <https://rufso.ru/literatura/> (дата обращения: 16.12.2022)
2. Крайнов И.В. [Электронный ресурс] // URL: «ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ» (дата обращения: 16.09.2022)
3. Ширинян А. [Электронный ресурс] // URL: «Рельеф на спортивных картах» (дата обращения: 16.12.2022)
4. Ширинян А. [Электронный ресурс] // URL: «Планирование дистанций» (дата обращения: 16.12.2022)
5. Журнал «Азимут» [Электронный ресурс] // <http://azimut-o.ru/> (дата обращения: 16.12.2022)
6. Федерация спортивного ориентирования России [Электронный ресурс] // URL: <http://www.rufso.ru/index.php?rubric=federaciya> (дата обращения: 16.12.2022)