

**Муниципальное автономное учреждение
«Всеволожский центр физической культуры и спорта»
Всеволожского муниципального района
Ленинградской области**

Рассмотрено на общем собрании
МАУ «Всеволожский центр ФКС»
31 августа 2026 года, протокол № 1

Утверждена приказом
МАУ «Всеволожский центр ФКС»
08 сентября 2026 года № 290/26
ИЗМЕНЕНИЯ, внесены приказом
от 20 октября 2026 № 362/26

**ПРОГРАММА
ПОДГОТОВКИ
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА
ПО ВИДУ СПОРТА
СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ**

Минимальный возраст для зачисления – 9 лет

Срок реализации программы – 15 лет

**ВСЕВОЛОЖСК
2026**

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА	5
2.1. Сроки реализации возрастных этапов подготовки и возрастные границы лиц, проходящих подготовку спортивного резерва, количество лиц, проходящих подготовку в группах на возрастных этапах подготовки	5
2.2. Объем программы	5
2.3. Виды (формы) организации тренировочных занятий, применяющиеся при реализации программы	6
2.4. Годовой тренировочный план с учетом соотношения видов подготовки и иных мероприятий в структуре тренировочного процесса на возрастных этапах подготовки спортивного резерва	8
2.5. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	11
2.6. План инструкторской и судейской практики	12
2.7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	14
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	17
3.1. Требования к результатам прохождения программы подготовки спортивного резерва в том числе	17
3.2. Требования к участию в спортивных соревнованиях	18
3.3. Нормативы по видам подготовки.	18
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА	21
4.1. Материально-технические условия реализации программы подготовки спортивного резерва	21
4.2. Кадровые условия реализации программы подготовки спортивного резерва	23
4.3. Информационно-методические условия реализации программы подготовки спортивного резерва	23

Пояснительная записка

Программа подготовки спортивного резерва (далее - программа) по виду спорта спортивное ориентирование разработана с учетом требований следующих правовых и нормативных документов:

- федеральный закон Российской Федерации от 14.12.2007 № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.05.2017 № 403 «Об утверждении Правил вида спорта "спортивное ориентирование"»;
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19.05.2026 № 484н "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" (далее – Приказ № 484н);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 9 апреля 2026 года № 299 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, не включенные в программы Игр Олимпиады, Олимпийских зимних игр, а также не являющиеся военно-прикладными или служебно-прикладными видами спорта)»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2023 № 878 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 878);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года № 194н «Об утверждении профессионального стандарта "Спортсмен"»;
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;
- приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 2 июня 2026 года № 19 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– иных правовых актов и законов Российской Федерации, Ленинградской области и Всеволожского муниципального района Ленинградской области (далее – Всеволожский район).

Программа по виду спорта «спортивное ориентирование» предназначена для тренеров, методистов, руководителей, для организации деятельности по подготовке спортивного резерва (далее – подготовка) в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта и с учетом совокупности минимальных требований к подготовке, определенных Положением о подготовке спортивного резерва по виду спорта «хоккей с мячом» (далее – ППСР) в Муниципальном автономном учреждении «Всеволожский центр физической культуры и спорта» Всеволожского муниципального района Ленинградской области (далее – Учреждение).

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу (дистанцию) через контрольные пункты (далее – КП), расположенные на местности. Результаты определяются по времени прохождения трассы, командный зачет подводится по количеству набранных очков. Целью тренировочного процесса при реализации Учреждением программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса подготовки на всех возрастных этапах подготовки. Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих подготовку (далее – спортсмен) посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения спортсменов в состав спортивных сборных команд.

Спортивные дисциплины вида спорта «спортивное ориентирование» определяются Учреждением самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
спринт (до 25 мин.)	083	001	1	8	1	1	Я
классика (30-60 мин.)	083	002	1	8	1	1	Я
кросс (65-140 мин.)	083	003	1	8	1	1	Я
марафон	083	004	1	8	1	1	Л
многодневный кросс	083	005	1	8	1	1	Я
общий старт - спринт (25-30 мин.)	083	009	1	8	1	1	Я
общий старт - классика (35-60 мин.)	083	010	1	8	1	1	Я
общий старт - кросс (65-140 мин.)	083	011	1	8	1	1	Я
выбор (25-65 мин.)	083	012	1	8	1	1	Я

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

2.1 Сроки реализации возрастных этапов подготовки и возрастные границы лиц, проходящих подготовку спортивного резерва, количество лиц, проходящих подготовку в группах на возрастных этапах подготовки

В таблице 2 представлены сроки реализации возрастных этапов подготовки, возраст зачисления в тренировочные группы, а также минимальная и максимальная наполняемость тренировочных групп.

Таблица 2

Возрастные этапы подготовки	Срок реализации возрастных этапов (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)
Мальчики, девочки (до 11 лет)	2	9-10	12
Мальчики, девочки (до 13 лет)	2	11-12	10
Младшие юноши, девушки (до 15 лет)	2	13-14	7
Юноши, девушки (до 17 лет)	2	15-16	7
Старшие юноши, девушки (до 19 лет)	2	17-18	5
Юниоры, юниорки Мужчины, женщины (до 24 лет)	5	19-24	5

При комплектовании возрастных групп Учреждение:

1. Формирует возрастные группы по виду спорта спортивное ориентирование и возрастным этапам подготовки:

- при объединении спортсменов в одну группу разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать не более трех спортивных разрядов.

- в случае неукomплектованности группы допускается объединение спортсменов, преимущественно не более двух возрастных этапов подготовки в одну группу.

2. Учитывает возможность перевода спортсменов из других организаций.

3. Определяет максимальную наполняемость возрастных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

4. Перевод спортсменов в группу следующего возрастного этапа подготовки производится на основании норм и требований для присвоения спортивных разрядов и званий согласно ЕВСК, результатов выступлений на соревнованиях соответствующего ранга, заключению врача. Оформляется перевод приказом директора Учреждения.

2.2 Объем программы

Объем программы представлен в диапазоне по возрастным этапам и годам подготовки (таблица 3).

Таблица 3

Этапный норматив	Возрастные этапы и годы подготовки					
	Мальчики, девочки		Младшие юноши, младшие девушки	Юноши, девушки	Старшие юноши, старшие девушки	Юниоры, юниорки
	До двух лет	Свыше двух лет				
	до 11 лет	до 13 лет	до 15 лет	до 17 лет	до 19 лет	до 24 лет

Количество часов в неделю	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20	20-24
Общее количество часов в год	500-600	600-700	700-800	800-900	900-1000	1000-1200

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы устанавливается в академических часах и не должна превышать:

- на возрастном этапе **до 11, 13 лет** - трех часов;
- на возрастном этапе **до 15, 17, 19, 24 лет** - четырех часов.

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

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

2.3 Виды (формы) организации тренировочных занятий, применяющиеся при реализации программы.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- Тренировочные занятия. Формами организации тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые в свою очередь проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.
- Тренировочные мероприятия (далее - ТМ) организуются для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям. Место проведения ТМ зависит от целей и задач возрастного этапа и определяется Учреждением самостоятельно. ТМ формируются с учетом перечня ТМ, установленного ППСР и представлены в таблице 4.

Таблица 4

Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по возрастным этапам подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения тренировочных мероприятий и обратно)					
	Мальчики, девочки		Младшие юноши, младшие девушки	Юноши, девушки	Старшие юноши, старшие девушки	Юниоры, юниорки
	До двух лет	Свыше двух лет				
	до 11 лет	до 13 лет	до 15 лет	до 17 лет	до 19 лет	до 24 лет
1. Специальные тренировочные мероприятия						
Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-		до 10 суток			
Восстановительные мероприятия	-		-		до 10 суток	

Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	до 2 суток, но не более 2 раз в год	
Тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 10 суток	-	-

- Спортивные соревнования.

Спортивные соревнования подразделяются на:

- контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности спортсменов, оценивается уровень развития физических качеств. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.
- отборочные соревнования проводятся с целью отбора спортсменов и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.
- основные соревнования проводятся с целью достижения победы или завоевания возможно более высокого места.

Учреждение направляет спортсменов и лиц, осуществляющих подготовку, на официальные спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемого, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований, соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях с учетом требований ППСР, приведенных также в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Возрастные этапы и годы подготовки					
	Мальчики, девочки		Младшие юноши, девушки	Юноши, девушки	Старшие юноши, девушки	Юниоры, юниорки. Мужчины, женщины
	до 11 лет	до 13 лет	до 15 лет	до 17 лет	до 19 лет	до 24 лет
Контрольные	1	2	3	3	4	5
Отборочные	—	—	1	3	5	7
Основные	—	1	4	5	10	12

Учреждение самостоятельно определяет годовой объем соревновательной деятельности, но не ниже установленного ППСР.

Примечание: в таблице 5 указано минимальное количество спортивных соревнований для реализуемых возрастных этапов подготовки.

2.4 Годовой тренировочный план с учетом соотношения видов подготовки и иных мероприятий в структуре тренировочного процесса на возрастных этапах подготовки спортивного резерва

Годовой тренировочный план по виду спорта «спортивное ориентирование» (далее – план) определяет общий объем тренировочной нагрузки по видам подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет время, отводимое на их освоение по возрастным этапам подготовки. План составляется и утверждается Учреждением на 50 недель (в часах).

Непрерывность освоения спортсменами программы в каникулярный период, а также в то время, когда тренер находится в отпуске, командировке или в случае болезни, обеспечивается за счет самостоятельной работы (работа, которая выполняется без непосредственного участия тренера, но по его заданию). При включении в тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым тренировочным планом Учреждения.

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

Годовой тренировочный план на 50 недель представлен в Таблице 6.

Таблица 6

Годовой тренировочный план на 50 недель для групп спортивного резерва (спортивное ориентирование)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Возрастные этапы и годы подготовки					
		Мальчики, девочки		Младшие юноши, девушки	Юноши, девушки	Старшие юноши, девушки	Юниоры, юниорки. Мужчины, женщины
		до 11 лет	до 13 лет	до 15 лет	до 17 лет	до 19 лет	до 24 лет
1.	Количество часов в неделю	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20	20-24
2.	Общая физическая подготовка	198-218	218-218	218-220	220-236	236-266	266-288
3.	Специальная физическая подготовка	80-124	124-195	195-220	220-255	255-281	281-412
4.	Участие в спортивных соревнованиях	16-26	26-32	32-55	55-69	69-89	89-99
5.	Техническая подготовка	58-65	65-65	65-79	79-82	82-86	86-90
6.	Тактическая подготовка	24-34	34-41	41-56	56-74	74-82	82-90
7.	Теоретическая подготовка	76-80	80-73	73-80	80-72	72-64	64-57
8.	Психологическая подготовка	31-36	36-41	41-51	51-62	62-66	66-70

9.	Инструкторская практика	3-3	3-4	4-6	6-7	7-9	9-12
10.	Судейская практика	3-3	3-4	4-6	6-7	7-9	9-12
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3-3	3-10	10-10	10-14	14-19	19-29
12.	Восстановительные мероприятия	3-3	3-10	10-10	10-14	14-19	19-29
13.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5-5	5-7	7-7	7-8	8-10	10-12
14.	Общее количество часов	500-600	600-700	700-800	800-900	900-1000	1000-1200

Общая физическая подготовленность (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение занимающихся разнообразными двигательными навыками, предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей органов и систем организма, слаженность их проявлений в процессе мышечной деятельности. Однако необходимо учитывать, что общая подготовленность связывается не с разносторонним физическим развитием вообще, а с совершенствованием качеств и способностей, влияющих на уровень спортивных достижений и эффективность протекания тренировочного процесса. Средствами ОФП служат самые разнообразные физические упражнения: кроссовый бег, гимнастика, упражнения на гибкость, координацию, с отягощениями и без них, спортивные игры, плавание, лыжные гонки, и др.

Специальная физическая подготовленность (СФП) характеризуется уровнем развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения именно в спортивном ориентировании, строго в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой, особенностями соревновательной деятельности. Для осуществления специальной физической подготовки упражнения следует подбирать так, чтобы их структурные и динамические характеристики соответствовали действиям, выполняемым спортсменом во время соревнований. Средствами СФП являются: бег на тренировочных и соревновательных трассах с ориентированием, легкоатлетические кроссы, беговые и специально-подготовительные упражнения, направленные на избирательное развитие функциональных систем и групп мышц, участвующих в проявлении выносливости, силы, быстроты, ловкости.

Общей физической подготовке необходимо уделять внимание на всех этапах подготовки спортивного резерва, но доля ОФП по мере перехода из одной возрастной группы в другую, более старшую, снижается с одновременным увеличением объемов работы по СФП.

Техническая подготовка преимущественно направлена на освоение спортсменами всего многообразия технических приемов спортивного ориентирования, прочному овладению ими и дальнейшему совершенствованию. Она включает в себя также и овладение техникой выполнения тех общеразвивающих и специальных упражнений, которые используются в тренировке. Показатели технического мастерства спортсменов связаны со специализированной техникой ориентирования. Техническое мастерство – это владение теми приемами, которые используются для решения задач ориентирования в процессе соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка – это совокупность рациональных действий спортсменов, направленных на достижение хороших результатов в соревнованиях. Тактически правильно

мыслить и действовать – значит решать задачи ориентирования в кратчайший срок, с наименьшей затратой сил и с учетом меняющейся обстановки в соревнованиях.

Психологическая подготовка в спортивном ориентировании имеет важное значение в достижении высокого результата. Общая цель психологической подготовки - развивать психические качества, необходимые спортсмену для достижения высокого уровня спортивного мастерства, психической устойчивости и готовности к выступлению в ответственных соревнованиях. Занимающийся должен уметь приспосабливаться к возникающей в процессе соревнований стрессовой ситуации так, чтобы достичь наилучшего результата, с учетом уровня физической и технико-тактической готовности. Значение психологических показателей в ориентировании очевидно, ведь ошибки зачастую допускаются в ситуациях, которые вполне по силам контролировать. В психологической подготовке уделяют развитию таких психических качеств как память, мышление, внимание.

Теоретическая подготовка. Путь к высокому спортивному мастерству лежит не только через двигательные умения и навыки, но и через знания. Поэтому теоретической подготовке уделяется большое внимание. Теоретическая подготовка имеет прямое отношение к формированию рациональных основ мотивации спортсмена, его волевой и психической подготовки, обучению спортивной технике, тактике, совершенствованию спортивного мастерства в целом. Систематическое образование и самообразование, углубляющиеся в процесс спортивного совершенствования, содействуют формированию научного мировоззрения спортсмена. Приобретение теоретических знаний позволяет спортсменам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать основные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, способствует проявлению творчества на тренировках и во время соревнований, способствует соблюдению гигиенического режима.

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль).

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (после каждого этапа обучения) и итоговая (после освоения программы) аттестация.

Участие в соревнованиях. Цель соревновательной подготовки заключается в том, чтобы спортсмены научились в условиях основных соревнований максимально реализовать все то, что они усвоили в процессе подготовки. Победа в соревнованиях представляет собой конечную цель соревновательной деятельности.

Инструкторская и судейская практики

Цель – подготовить спортсменов к деятельности в качестве судьи и инструктора по спортивному ориентированию. Она направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований.

Восстановительные мероприятия. Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Медицинское обследование. Основной задачей обследования является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы в сравнении с предыдущими обследованиями.

Эффективное использование 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.

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

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для занимающихся, а также родительских собраний;
- 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:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. 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.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. 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, размещена в разделе «Антидопинг» официального сайта Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий представлен в Таблице 7.

Таблица 7

План антидопинговых мероприятий

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
«Виды нарушений антидопинговых правил»	Теоретическое занятие	февраль
Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		март
Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья		апрель
Формирование критического отношения к допингу		май
Ознакомление с Запрещенным списком;		июнь
Формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;		июль
Обозначение риска, связанного с использованием БАДов;		август
Ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.		сентябрь
Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		октябрь
Последствия применения допинга, для физического и психического здоровья		ноябрь
«Ценности спорта»		декабрь
Контроль знаний антидопинговых правил: Онлайн обучение на сайте РУСАДА: - для спортсменов 7 -13 лет онлайн-курс Ценности спорта. - для спортсменов 14 лет и старше и тренеров Антидопинговый онлайн-курс.	Индивидуально Ссылка на онлайн курсы РУСАДА: https:// course.rusada.ru/	январь
Формирование здорового образа жизни и антидопингового мировоззрения.	Родительское собрание	1-2 раза в год
«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Семинар для тренеров	1-2 раза в год

2.6 План инструкторской и судейской практики

Планирование по инструкторской и судейской практике ведется тренером с учетом годового тренировочного плана и плана спортивных мероприятий. Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика.

В основе тренировочных занятий лежит применение инструкторской практики при обучении элементов по видам подготовки. Поочередно, выполняя роль инструктора, спортсмены глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают

последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык, что благоприятно сказывается на их спортивных результатах. При выполнении роли инструктора в основной части тренировочного занятия, занимающемуся важно правильно показать технические элементы, уметь находить и исправлять ошибки. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимые знания и умения по изученному двигательному действию.

Судейская практика.

Для участия в судейской практике спортсменам необходимо иметь теоретические знания по правилам вида спорта «спортивное ориентирование» (далее – Правила), знать общие положения Правил. Тренер при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению Правил по спортивному ориентированию. В процессе тренировочных занятий, спортсмены получают теоретические знания, но закрепления этих знаний формируется в практической деятельности. Спортсмены приобретают умения по ведению протокола соревновательной деятельности. В зависимости от уровня подготовленности спортсменов и прохождения ими возрастных этапов подготовки, тренер включает в свое планирование их участие в судейской практике и ставит перед ними непосредственные задачи.

План инструкторской и судейской практики представлен в Таблице 8.

Таблица 8

План инструкторской и судейской практики

Этап подготовки	Направление работы	Мероприятия
Мальчики, девочки до 11 лет до 13 лет	Инструкторская практика	Изучение понятия, терминологии вида спорта «спортивное ориентирование», а также проведение одной из частей учебно-тренировочного занятия (вводной части)
	Судейская практика	Иметь теоретические знания по правилам вида спорта «спортивное ориентирование», знать общие положения Правил вида спорта. Привлечение спортсменов для ведения протокола соревновательной деятельности
Младшие юноши, девушки до 15 лет	Инструкторская практика	Проведение разминки тренировочного занятия, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку.
Юноши, девушки до 17 лет	Судейская практика	Знание Правил вида спорта. Привлечение спортсменов для участия в спортивных соревнованиях в качестве волонтера и помощника спортивного судьи.
Старшие юноши, девушки до 19 лет	Инструкторская практика	Участие в проведении тренировочных занятий, знание терминологии, умение демонстрация технических элементов, упражнений, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия, упражнений
Юниоры, юниорки. Мужчины, женщины до 24 лет	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет),

		иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта
--	--	---

2.7 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

- Занимающийся, должен иметь медицинский допуск к тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. Медицинские требования устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 484н.

Учреждение ведет контроль за прохождением занимающимися медицинского обследования. Обследование проводится 2 раза в год. По результатам медицинского обследования оформляется медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «спортивное ориентирование».

- Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 ч в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1–1,5 ч в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20–30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 ч после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 ч.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто полезен активный отдых – компенсаторное бег, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу занимающихся. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30–40-минутная нагрузка в виде мало интенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке обучающихся, можно подразделить на четыре группы: педагогические, психологические, медико-биологические, гигиенические.

Педагогические средства восстановления

Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

– варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства восстановления

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и само регуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна – отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, специальные дыхательные упражнения, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации). Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время соревнований и тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Медико-биологические средства

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления:

- Рациональное питание, если оно: сбалансировано по энергетической ценности, по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины), соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок, соответствует климатическим и погодным условиям.
- Физические (физиотерапевтические) средства, способствуют предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата (массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж), сауна и парная бани, гидропроцедуры (различные виды душей и ванн), физиотерапевтические процедуры.
- Фармакологические препараты.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма занимающихся, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будучи мобилизованы в очередной тренировке.

Гигиенические средства.

К гигиеническим средствам относятся: душ, теплые ванны, процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, режим дня.

Ванные процедуры являются неотъемлемой частью восстановления. Для восстановления работоспособности у спортсмена используются, газовые, пресные, минерально-хлоридные и ароматические. Теплые ванны 35-39° оказывают расслабляющее и успокаивающее действие, их могут назначать перед сном, после соревнований с большой нагрузкой или после тренировки, не чаще 2 раз в неделю. Закаливание в спорте представляет особенную разновидность физической культуры, это важное звено во всей системе физического воспитания. Следовательно, закаливание — это определенная тренировка защитных сил организма спортсмена, подготовка к мобилизации. Для закаливания нужно использовать естественные факторы природы, такие как: воздух, вода и солнце. Закалённый спортсмен

может отличаться тем, что даже долгое действие холодов не нарушает его температурный гомеостаз.

Для человека, который посвятил свою жизнь спорту, режим дня – это важный аспект, и он практически не оставляет места для времяпровождения без цели. Правильно построенный и систематически выполняемый режим много значит и для укрепления здоровья, и для роста спортивных достижений. Опытные тренеры и спортсмены высоко оценивают роль режима в процессе спортивной деятельности.

Главным в режиме является регулярность. Это значит, что он должен соблюдаться не только в период соревнований, но и в течение всего тренировочного процесса.

План медико-биологических и мероприятий представлен в Таблице 9.

Таблица 9

Средства и мероприятия	Сроки реализации
Педагогические	
1. варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; 2. использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; 3. «компенсаторное» плавание 4. упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; 5. тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); 6. рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; 7. планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; 8. рациональная организация режима дня.	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
Психологические	
1. аутогенная и психорегулирующая тренировка; 2. средства внушения (внушенный сон-отдых); 3. гипнотическое внушение; 4. приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; 5. интересный и разнообразный досуг; 6. условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния занимающихся
Медико-биологические	
1. рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; - соответствует климатическим и погодным условиям. 2. физиотерапевтические методы: - массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и	В течение всего периода реализации программы

гидромассаж); - гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); - аппаратная физиотерапия; - бани	
--	--

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1 Требования к результатам прохождения программы подготовки спортивного резерва в том числе, к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к возрастным этапам подготовки спортсмену, проходящему подготовку необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На возрастном этапе **до 11 и до 13 лет:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивное ориентирование»;
- получение общих знаний об антидопинговых правилах;
- соблюдение антидопинговых правил;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивное ориентирование»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- получение спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на следующий возрастной этап;
- укрепление здоровья.

На возрастном этапе **до 15 лет:**

- 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»;
- изучение антидопинговых правил;
- соблюдение антидопинговых правил;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- получение спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на следующий возрастной этап.
- укрепление здоровья.

На возрастном этапе **до 17 лет:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивное ориентирование»;
- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- закрепление знаний антидопинговых правил;
- соблюдение антидопинговых правил;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- получение спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на следующий возрастной этап.
- укрепление и сохранение здоровья.

На возрастном этапе **до 19 лет**:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- закрепление знаний антидопинговых правил;
- соблюдение антидопинговых правил;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На возрастном этапе **до 24 лет**:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- знание антидопинговых правил;
- соблюдение антидопинговых правил;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

3.2. Требования к участию в спортивных соревнованиях

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

Учреждение, направляет спортсменов, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, и муниципального задания.

3.3. Нормативы по видам подготовки.

Нормативы составляются Учреждением и представляют собой тесты для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов, они подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены задачи в течение спортивного сезона на возрастном этапе подготовки.

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на возрастном этапе до 11 и до 13 лет по виду спорта «спортивное ориентирование»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до 11 лет		Норматив до 13 лет	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	5

1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		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
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	На возрастном этапе до 11 лет	Спортивные разряды – «без разряда» (не более 20 % от количественного состава группы), «третий юношеский спортивный разряд»				
3.2.	На возрастном этапе до 13 лет	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»				

Таблица 11

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
на возрастном этапе до 15 и до 17 лет по виду спорта «спортивное ориентирование»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до 15 лет		Норматив до 17 лет	
			младшие юноши/ юноши	Младшие девушки/ девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,0	6,2	5,8	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			5.50	6.20	5,0	5,30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	17	11
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+4	+5	+8	+11
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,3	9,5	9,1	9,3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	160	150

2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»						
2.1.	Бег на 3000 м с высокого старта	мин, с	не более		не более	
			20.30	22.00	17.30	19.00
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	На возрастном этапе до 15 лет	Спортивные разряды - «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»,				
3.2.	На возрастном этапе до 17 лет	Спортивные разряды - «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»				

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на возрастном этапе до 19 лет и до 24 лет по виду спорта «спортивное ориентирование»

№ п/п	Упражнения	Единиц а измере ния	Норматив до 19 лет		Норматив до 24 лет	
			старшие юноши	старшие девушки	юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			8,2	9,6	-	-
1.2.	Бег на 100 м	с	не более		не более	
			-	-	13,4	16,0
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		не более	
			8,10	10,0	-	9,50
1.4.	Бег на 3000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	12.40	–
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количес т во раз			не менее	
			36	15	40	25
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не более		не менее	
			+11	+15	+13	+16
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			7,2	8,0	7,1	8,0
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см			не менее	
			215	180	230	185
1.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количес т во раз	не более		не менее	
			49	43	49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»						
2.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более		не более	
			14.30	17.30	–	17.00
2.2.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более		не более	
			-	-	22.00	–
3. Уровень спортивной квалификации						

3.1.	На возрастном этапе до 19 лет	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
3.2.	На возрастном этапе до 24 лет	Спортивные разряды - «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд», «кандидат в мастера спорта» Спортивное звание - «мастер спорта России»

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1 Материально-технические условия реализации программы подготовки

Условиями реализации возрастных этапов подготовки спортивного резерва является обеспечение соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры (в том числе на основании договоров безвозмездного пользования (аренды), заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации), включающей:

- тренировочный спортивный зал;
- раздевалки, душевые.
- оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения подготовки спортивного резерва.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения подготовки спортивного резерва

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Минимальное количество изделий
Для общего использования на отделении спортивного ориентирования			
1.	Бензокоса (триммер бензиновый)	штук	1
2.	Бензопила	штук	1
3.	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки	комплект	15
4.	Станции для контактной/бесконтактной электронной отметки	штук	15
5.	Станции программирования системы электронной отметки	штук	2
6.	Табло электронное	штук	1
7.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
8.	Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки	штук	20
Для индивидуального использования тренером			
1.	Конус высотой 15 см	штук	20
2.	Конус высотой 30 см	штук	20
3.	Конус высотой от 50 до 75 см	штук	20
4.	Мяч баскетбольный	штук	2
5.	Мяч волейбольный	штук	2
6.	Мяч футбольный	штук	2
7.	Секундомер электронный	штук	1

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Возрастные этапы и годы подготовки					
				Мальчики, девочки		Младшие юноши, младшие девушки	Юноши, девушки	Старшие юноши, старшие девушки	Юниоры, юниорки
				До двух лет	Свыше двух лет				
				до 11 лет	до 13 лет	до 15 лет	до 17 лет	до 19 лет	до 24 лет
				количество о/ срок эксплуатации (лет)	количество о/ срок эксплуатации (лет)	количество о/ срок эксплуатации (лет)	количество о/ срок эксплуатации (лет)	количество о/ срок эксплуатации (лет)	количество / срок эксплуатации (лет)
1.	Картографический материал	комплект	на занимающегося	-	1/2*	1/2	1/2	1/2	1/2
2.	Компас для спорт. ориентирования	штук	на занимающегося	-	1/2*	1/2	1/2	1/2	1/2

- спортивная экипировка спортсменов, предоставляется по истечении года от даты зачисления в группу спортивного резерва из группы физкультурно-спортивной направленности и спортсменов, являющихся победителями и призерами Первенств Всеволожского муниципального района и/или Ленинградской области в текущем году по кроссовым дисциплинам вида спорта «спортивное ориентирование».

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Возрастные этапы и годы подготовки					
				Мальчики, девочки		Младшие юноши, младшие девушки	Юноши, девушки	Старшие юноши, старшие девушки	Юниоры, юниорки
				До двух лет	Свыше двух лет				
				до 11 лет	до 13 лет	до 15 лет	до 17 лет	до 19 лет	до 24 лет
				количество о/ срок эксплуатации (лет)	количество о/ срок эксплуатации (лет)	количество о/ срок эксплуатации (лет)	количество о/ срок эксплуатации (лет)	количество о/ срок эксплуатации (лет)	количество о/ срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм для участия в соревнованиях по спортивному ориентированию	штук	на занимающегося	-	1/2*	1/2	1/2	1/2	1/2

2.	Костюм тренировочный летний	штук	на занимающегося	-	1/2*	1/2	1/2	1/2	1/2
3.	Туфли беговые для спортивного ориентирования (шиповки)	пар	на занимающегося	-	- *	-*	1/2	1/2	1/2
4.	Ветровка	штук	на занимающегося	-	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2

- проезд (туда и обратно), питание и проживание в период проведения Первенств и Чемпионатов Всеволожского муниципального района, тренировочных сборов (далее – ТС);
- страхование от несчастных случаев и болезней.

4.2. Кадровые условия реализации программы подготовки спортивного резерва

Требования к кадровому составу Учреждения, реализующему программу подготовки:

- Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку спортивного резерва, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартам «Тренер», «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».
- Для проведения тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на возрастных этапах подготовки кроме основного тренера, допускается привлечение старшего тренера отделения и тренеров, осуществляющих подготовку спортивного резерва в тех же возрастных этапах подготовки спортивного резерва.

4.3. Информационно-методические условия реализации программы подготовки спортивного резерва

Рекомендуемая для использования литература:

1. Абаев, В.А. Применение системного подхода в спортивном ориентировании: учебное пособие / В.А. Абаев, С.А. Казанцев, В.К. Шеманаев. – СПб.: РГПУ имени А.И. Герцена, 2013. – 118 с.
2. Антонов, С.П. Организационно-методические основы подготовки юных ориентировщиков в системе дополнительного образования детей / С.П. Антонов, А.В. Шигаев // SCIENCE TIME. – 2016. – №9(33). – С. 35-38.
3. Беликова, И.В. Физическая культура. Спортивное ориентирование. Тактика ориентирования: методические указания к практическим занятиям / И.В. Беликова. – Воронеж: ВГЛТА, 2014. – 44 с.
4. Близневская, В.С. Лыжное ориентирование: теория и технология специальной подготовки квалифицированных спортсменов. – М.: Научно издательский центр «Теория и

практика физической культуры и спорта», 2006. – 268 с.

5. Воронов, Ю.С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю.С. Воронов. - Смоленск: СГИФК, 2003. - 198 с.
6. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для студентов высших заведений / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 208 с.
7. Губа, В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. - М.: Физическая культура, 2008. - 146 с.
8. Гудилин, П.К. Основы технической и психофизиологической подготовки в спортивном ориентировании: методические рекомендации / П.К. Гудилин, С.А. Казаков, Ю.А. Соловьева. - Витебск: УО ВГТУ, 2007. - 56 с.
9. Ермолина, Н.Л. Психологическая подготовка спортсмена-ориентировщика. Методическое пособие / Н.Л. Ермолина. Сыктывкар: Изд-во АУ РК «Детско-юношеский центр спорта и туризма», 2009.
10. Жоржиу, М. Взгляд победителя. Как выигрывать в ориентировании, читая карту / М. Жоржиу. - М.: Библиотека Спорт-Марафон, 2021. - 160 с.
11. Казанцев, С.А. Психология спортивного ориентирования: монография / С.А. Казанцев. - СПб.: ООО «Репринт», 2007.
12. Казанцев, С.А. Теория и методика спортивного ориентирования: Учебно-методическое пособие / С. А. Казанцев. – СПб. : СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. – 76 с.
13. Казанцев, С.А. Профессионально-педагогическое совершенствование. теория и практика работы тренера по спортивному ориентированию / С.А. Казанцев. - Санкт-Петербург, 2015. - 179 с. 62
14. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340с.
15. Мельникова, Л.В. Организационно-педагогические условия развития спортивного ориентирования как вида спорта для всех: монография / Л.В. Мельникова, В.В. Новокрещёнов, Д.А. Мельников. – Ижевск: Издательство ИжГТУ, 2013. – 192 с.
16. Немытов, Д.Н. Программа подготовки по спортивному ориентированию бегом на спринтерских дистанциях (этап совершенствования спортивного мастерства) / Д.Н. Немытов. - Ульяновск, 2013, 53 с.
17. Никитушкин, В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
18. Ориентируйтесь правильно! Шведский самоучитель по ориентированию
19. Севастьянов, В.В. Спортивное ориентирование в учебном процессе по физическому воспитанию (начальная подготовка): методическое пособие / В.В. Севастьянов, Н.П. Чеснокова. – Воронеж: ВГАУ, 2013. – 67 с.
20. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика - 2: учебно-методическое пособие / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – М.: Советский спорт, 2021.
21. Спортивное ориентирование: учебное пособие / сост. Н.Н. Ключникова, Н.А.Чернова. – Ульяновск: УлГТУ, 2009. – 102 с.
22. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие для вузов / Стеблецов Е.А., Воронов Ю.С., Севастьянов В.В., - М., 2020, 195 с.
23. Стеблецов, Е.А. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для вузов / Стеблецов Е.А., Воронов Ю.С., Севастьянов В.В. - Москва, 2020. – 195 с.
24. Стеблецов, Е.А. Обучение начальным основам спортивного ориентирования: учебно-методическое пособие / Е.А. Стеблецов, В.В. Севастьянов. – Воронеж: ВГПУ, 2018. – 74 с.
25. Технология спортивной тренировки в спортивном ориентировании, учебное пособие

для бакалавров, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» / Казанцев С.А., Никитин А.А., - Санкт-Петербург, 2017, 113 с.

26. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование (лыжные дисциплины)» / В.С. Близневская, А.Ю. Близневский, С.В. Худик, А.А. Худик. – М., 2018, 216 с.

27. Туризм и спортивное ориентирование в общеобразовательной организации: учебно-методическое пособие / Пилюгина Е.И., Ермолина Н.В., Зинчук Н.А., Ярошинская А.П., Янкевич И.Е., Карпенко В.Н., - Астрахань, 2022. 138с.

28. Чешихина, В.В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании: монография / В.В. Чешихина. – М.: Советский спорт, 2006. – 232 с.

29. Ширинян, А.А., Иванов, А.В. Современная подготовка спортсмена ориентировщика: учебно-методическое пособие / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2012. – 112 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

30. Официальный сайт федерации спортивного ориентирования России [Электронный ресурс] <http://www.rufso.ru/>

31. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] <http://www.minsport.gov.ru/>

32. Официальный сайт международной федерации Ориентирования International Orienteering Federation (IOF) [Электронный ресурс] <https://orienteering.sport/>

33. Научный журнал по ориентированию Scientific Journal of Orienteering

34. Крупнейший новостной сайт о спортивной ориентировании international orienteering news [Электронный ресурс] <http://news.worldofoc.com/>

Методические указания:

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСПР»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf)

2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСПР»; сост.: Е.В. Федотова– Москва: 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdenie.Pdf)

Пронумеровано, прошито 25 листа (ов)
заместитель директора по спортивной работе
муниципального автономного учреждения
«Всеволожский центр физической культуры и спорта»
Всеволожского муниципального района
Ленинградской области

А.Г. Андреев

«20» 10 2025

