

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа» городского округа ЗАТО Фокино

ПРИНЯТА  
на педагогическом совете  
МБУДО СШ ГО ЗАТО Фокино  
протокол от 20.02. 2013 г. № 7

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО СШ ГО ЗАТО Фокино  
Н.А. Пестерева  
2013 г.



Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта «спортивное ориентирование»

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «спортивное ориентирование» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденным приказом Минспорта России 21 ноября 2022 № 1039 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки и подготовка спортивного резерва для сборных команд Приморского края.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2 - 3	8	12
Учебно-тренировочный этап	4 - 5	10	6

### 4. Объем Программы:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	НП 1	НП 2	НП 3	УТГ 1	УТГ 2	УТГ 3	УТГ 4	УТГ 5
Количество часов в неделю	6	8	8	10	10	12	14	14
Общее количество часов в год	312	416	416	520	520	624	728	728

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

5.1 Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные.

5.2 учебно-тренировочные мероприятия:

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

## 5.3 спортивные соревнования:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
	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, обучающихся:

- 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 и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, 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.

5.4 Форма обучения – очная, иные виды (формы) обучения – физкультурные мероприятия форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников и др.

## 6. Годовой учебно-тренировочный план – приложение №1

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

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

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

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

## 7. Календарный план воспитательной работы – приложение №2.

## 8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним – приложение №3

**Допинг** – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата.

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой, предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

**Антидопинговые мероприятия:**

- информирование спортсменов о запрещенных веществах; - ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.
- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУС АДА.

Спортсмен должен знать следующие нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

**9. Планы инструкторской и судейской практики**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы юных волейболистов или спортсменов пляжного волейбола. Они готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении тренировок, массовых соревнований в качестве судей.

Содержание тренировок определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для тренировочного этапа.

№	Тема	Сроки реализации
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоение терминологии, принятой в волейболе</li> <li>- Владение командным языком, умение отдать рапорт</li> <li>- Проведение упражнений по построению и перестроению группы</li> <li>- В качестве дежурного подготовка мест для тренировки, инвентаря и оборудования</li> </ul>	На учебно-тренировочном этапе
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Умение вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы игры, и находить ошибки</li> <li>- Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, верхней прямой подаче</li> <li>- Судейство на учебных играх в своей команде (по упрощенным правилам)</li> </ul>	
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоение терминологии, принятой в пляжном волейболе</li> <li>- Вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях</li> <li>- Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения). Судейство на учебных играх.</li> <li>- Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического протокола</li> </ul>	
4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения</li> <li>- Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке</li> <li>- Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по мини-волейболу, волейболу и пляжному волейболу.</li> <li>- Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях</li> </ul>	
5.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с командой</li> <li>- Проведение подготовительной и основной части тренировки по начальному обучению технике игры. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол</li> <li>- Проведение соревнований по мини-волейболу, волейболу и пляжному волейболу в общеобразовательной и в своей спортивной школе</li> <li>- Выполнение обязанностей главного секретаря, главного судьи</li> </ul>	

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

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

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП)
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно – гигиенические), медико-биологические и психологические. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

N п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
Педагогические		
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;</li> <li>– использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;</li> <li>– «компенсаторное» плавание – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;</li> <li>– тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);</li> <li>– рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;</li> <li>– планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов;</li> <li>– рациональная организация режима дня.</li> </ul>	в течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
Психологические		

2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– аутогенная и психорегулирующая тренировка;</li> <li>– средства внушения (внушенный сон-отдых);</li> <li>– гипнотическое внушение;</li> <li>– приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;</li> <li>– интересный и разнообразный досуг;</li> <li>– условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.</li> </ul>	в течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена
<b>Медико-биологические</b>		
1.	<p>Рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сбалансировано по энергетической ценности;</li> <li>– сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);</li> <li>– соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;</li> <li>– соответствует климатическим и погодным условиям</li> </ul>	в течение всего периода реализации программы
2.	<p>физиотерапевтические методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);</li> <li>– гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);</li> <li>– аппаратная физиотерапия;</li> <li>– бани</li> </ul>	

Медико-биологические средства восстановления с ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация,
- физиотерапия,
- гидротерапия,
- все виды массажа,
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки – т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные мероприятия в годовом плане в отдельный раздел не выделяются, осуществляются за счет часов, отведенных на общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и техническую подготовку.

### **III. Система контроля**

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивное ориентирование»;

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

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

13.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "спортивное ориентирование"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						

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

13.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "спортивное ориентирование"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры/ мужчины	девушки/юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "кросс"</b>				
2.1.	Бег на 3000 м с высокого старта	мин, с	не более	
			16.35	19.30
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "лыжная гонка"</b>				
3.1.	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более	
			29.30	-
3.2.	Лыжная гонка (свободный стиль) 3 км	мин, с	не более	
			-	20.30
3.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			25	20
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "велокросс"</b>				
4.1.	Индивидуальная гонка (велокросс) 10 км	мин, с	не более	
			29.30	35.40
4.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			25	20
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		



#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

##### 14.1. Группы начальной подготовки:

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного этапа многолетней подготовки и определенного периода годичного цикла. Основной целью тренировок является утверждение в выборе спортивной специализации.

##### *14.1.1. Основные задачи на начальном этапе до года:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «спортивное ориентирование»;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

##### *14.1.2. Основные задачи на этапах начальной подготовки свыше года:*

- Всесторонняя физическая подготовка, закаливание организма, повышение уровня общей физической подготовки;
- Планомерное повышение уровня общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;
- Совершенствование навыков самостоятельных занятий;
- Формирование коммуникативных навыков.
- Дифференцированный, индивидуальный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей обучающихся;
- Повышение интенсивности занятий, а также использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсменов.

##### *14.1.3. Основные задачи на учебно-тренировочных этапах:*

Задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства ориентировщиков:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «спортивное ориентирование»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- воспитание физических качеств с учётом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьих-пятых годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

##### *14.1.4. Общая физическая подготовка*

Основные средства общей физической подготовки на начальном этапе обучения – строевые, общеразвивающие и игровые упражнения из других видов спорта.

Общеразвивающие упражнения (строевые упражнения, передвижения с изменением направления, перестроения).

- Упражнения для рук и плечевого пояса.
- Упражнения для мышц туловища и шеи.
- Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Акробатические упражнения включают группировки, перекаты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

- Игры и игровые упражнения.

#### *14.1.5. Специальная физическая подготовка*

- Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

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

- Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.

- Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями

- Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

#### *14.1.6. Техническая подготовка*

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки. Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение 86 преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

Программные требования по психологической, восстановительной подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

#### *14.1.7. Тактическая подготовка*

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

#### *14.1.8. Контроль подготовки*

Оптимизация тренировочного процесса, повышение эффективности управления подготовкой спортсменов невозможна без совершенного комплексного контроля специальной подготовленности спортсменов на всех этапах подготовки с применением современных методов и использованием новейших инструментальных методик.

Использование научно-методических положений комплексного контроля позволяет унифицировать процесс подготовки спортсменов путем индивидуализации норм нагрузок и тренировочных средств подготовки, избирательного подхода к специальной физической и технической подготовке спортсменов. Современный этап развития системы комплексного

контроля в спортивном ориентировании связан с широким использованием компьютерных технологий при оценке различных сторон специальной подготовленности спортсменов.

Комплексный контроль в спортивном ориентировании интегрально оценивает подготовленность спортсмена и включает следующие составляющие:

- обследования соревновательной деятельности;
- контроль технико-тактической подготовленности;
- контроль специальной физической подготовленности;
- медико-биологический контроль;
- психологический контроль;
- контроль соревновательных и тренировочных нагрузок.

## 15. Учебно-тематический план

### 15.1. Для групп начальной подготовки

№	Тема	Количество часов		
		НП 1	НП 2	НП 3
1. Основы теоретической подготовки				
1.1	Теоретическая основа	+	+	+
ИТОГО		6	12	12
2. Общая физическая подготовка				
2.1	Медленный бег и его разновидности	+	+	+
2.2	Общеразвивающие упражнения: – для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др) – для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног) – для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением) – для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой) – упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления) – с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением) – с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной; – с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п. – наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п. – подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания; – ходьба выпадами, бег с различными отягощениями.	+	+	+
2.3	Строевой и походный шаг	+	+	+
2.4	Бег с изменением направления	+	+	+
2.5	Бег с изменением скорости	+	+	+
2.6	Бег с приставными шагами – вправо, влево	+	+	+

2.7	Бег спиной вперед	+	+	+
2.8	Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот	+	+	+
2.9	Бег зигзагом – с выпадом в стороны	+	+	+
2.10	Бег с подскоками	+	+	+
2.11	Бег с высоким подниманием бедра	+	+	+
2.12	Бег с захлестыванием	+	+	+
2.13	Бег челночный	+	+	+
2.14	Ускорение на отрезках 20-50м	+	+	+
2.15	Задания скоростной и силовой направленности	+	+	+
2.16	Задания на координацию и гибкость	+	+	+
2.17	Элементы гимнастики и акробатики	+		+
2.18	Игры и игровые задания		+	
2.19	Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации	+	+	+
2.20	Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты	+	+	+
ИТОГО		150	183	183
<b>3. Специальная физическая подготовка</b>				
3.1	Задания скоростно-силовой направленности: упражнения с отягощениями, метания, бег на короткие дистанции, прыжковые упражнения, выполнение специальных беговых упражнений, барьерный бег, бег в гору и под гору, спортивные и подвижные игры с бегом	+	+	+
3.2	Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км	+	+	
3.3	Туристские походы	+		+
3.4	Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования	+		
3.5	Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями	+	+	+
3.6	Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах		+	+
ИТОГО		34	46	46
<b>4. Контрольно-переводные нормативы</b>				
4.1	Вступительные нормативы	+	+	+
4.2	Переводные нормативы	+	+	+
ИТОГО		4	4	4
<b>5. Участие в соревнованиях</b>				
5.1	Участие в соревнованиях согласно календарного плана	-	4	4
<b>6. Тактическая подготовка</b>				
6.1	Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход к контрольному пункту и уход с него. Раскладка сил на дистанцию.	+	+	+
6.2	Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров). Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты), параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа), характер местности (проходимость, тип растительности, тип	+	+	+

	ландшафта), стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша), параметры района соревнований (границы района, запретные для бега места), сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП), опасные места, стартовые данные соперника.			
6.3	Оценка правильности выполнения упражнений и исправления ошибок	+	+	+
ИТОГО		62	83	83
7. Техническая подготовка				
7.1	Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.	+	+	+
7.2	Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия.	+	+	+
7.3	Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту, Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.	+	+	+
7.4	Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Изучение понятий: дополнительная привязка, задняя, последняя.	+	+	+
7.5	Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты по «большому пальцу».	+	+	+
ИТОГО		44	72	72
8. Психологическая подготовка				
8.1	Психологическое восстановление путём построения тренировки в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений	+	+	+
8.2	Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива	+	+	+
8.3	Воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия	+	+	+
ИТОГО		6	4	4
9. Медицинские, медико-биологические мероприятия				
9.1	Определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния лиц с целью допуска к систематическим занятиям по спортивному ориентированию	+	+	+
ИТОГО		1	2	2
10. Инструкторская и судейская практика				
10.1	Освоение терминологии, принятой в спортивном ориентировании	+	+	+
10.2	Судейство на учебных играх в своей команде (по упрощенным правилам).	+	+	+
ИТОГО		3	4	4
11. Восстановительные мероприятия				
11.1	Использование в режиме дня различных физических нагрузок, имеющих восстановительное значение	+	+	+
11.2	Применение в переходный период различных физических упражнений, направленных на снятие напряжения		+	+
ИТОГО		2	2	2
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		312	416	416

## 15.2. Для учебно-тренировочных групп

№	Тема	Количество часов			
		УТГ 1	УТГ 2	УТГ 3	УТГ 4-5
1. Основы теоретической подготовки					
1.1	Теоретическая основа	+	+	+	+
ИТОГО		10	10	6	7
2. Общая физическая подготовка					
2.1	ОРУ, развитие гибкости и ловкости: – для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др) – для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног) – для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением) – для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой) – упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления) – с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением) – с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной; – с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами – вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе баскетбольно парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной различных и.п. – - наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п. – подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания; – ходьба выпадами, бег с различными отягощениями.	+	+	+	+
2.2.	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол	+	+	+	+
2.3	Эстафетный бег: 4*100м; 4*200м; 4*400м	+	+	+	+
2.4	Бег и его разновидности: бег с барьерами, бег с подскоками, семенящий бег, бег спиной вперед	+	+	+	+
2.5	Задания скоростной направленности	+	+	+	+
2.6	Челночный бег	+	+	+	+
ИТОГО		208	218	167	196
3. Специальная физическая подготовка					
3.1	Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек - игра скоростей.	+	+	+	+
3.2	Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору», специально-беговые упражнения.	+	+	+	+
3.3.	Техника бега по прямой, виражу. Бег по лугу, кустарникам, болотам и пескам. Равномерно ускоренный бег с высокого старта на разных отрезках, повторный бег, переменный и интервальный бег, прикидки и соревнования.	+	+	+	+

3.4	Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.	+	+	+	+
3.5	Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.	+	+	+	+
ИТОГО		104	104	182	226
4. Контрольно-переводные испытания					
4.1	Вступительные нормативы	+	+	+	+
4.2	Переводные нормативы	+	+	+	+
ИТОГО		10	16	20	10
5. Тактико-техническая подготовка					
5.1	Комплексное чтение спортивных карт в процессе непрерывного бега. Измерение расстояний на сильнопересеченной, скалистой, каменистой местности. Траверсирование склонов. Бег по «горизонтали». Движение по азимуту с максимальной скоростью. Запоминание отдельных частей карты, дистанции. За рамочное оформление спортивных карт. Передвижение в выбранном направлении без использования компаса. Ориентирование на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении и эстафетах со штрафными кругами. Топографическая съемка местности со средним рельефом. Калькирование и вычерчивание спортивных карт со средней загруженностью рельефа. Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении	+	+	+	+
5.2	Использование соперников для контроля ситуации. Использование соперников как дополнительный ориентир при выходе на КП. Использование «паровозов» при прохождении дистанции. Реакция на соперника. Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров).	+	+	+	+
5.3	Чтение карты на различных скоростях движения (опережающее, выборочное, чтение «потом»). Поиск КП по легендам на «черной» и «белой» картах. Методы поиска и взятия КП с привязок и с помощью «удлинения» КП. Связь «ближней» и «дальней» ориентации при чтении местности и карты. Пробегание отдельных участков трассы с компасом без карты, зарисовка пройденного пути. Кросс с ориентированием для развития чувства дистанции и времени. Движение к привязке и взятие от нее КП. Поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по времени и расстоянию, без компаса и в различных погодных условиях. Линейное ориентирование. Определение элементов рельефа и ситуации, способствующих быстрейшему продвижению по местности. Планирование на карте беговых и технических этапов (коротких и длинных). Последовательность действий ориентировщика на этапе. Ошибки ориентировщиков. Ориентирование на маркированной трассе, линейное ориентирование и векторное.	+	+	+	+
5.4	Тактические действия в эстафетном ориентировании. Общекомандные установки. Персональные действия (лидирующее одиночество, лидерование в группе, индивидуальный бег с отставанием от лидеров, групповой бег с отставанием от лидеров).	+	+	+	+

	Пробегание дистанции парами (с, преследованием и сотрудничеством, при наличии на двоих одной карты). Тактика ориентировщика на старте (техническая разминка, управление предстартовыми реакциями, настройка на четкое взятие первого КП и т.д.) и на дистанции. Тактика на финише, в необычных ситуациях и в условиях плохой погоды.				
ИТОГО		153	132	200	232
<b>6. Инструкторская и судейская практика</b>					
6.1	Участие в судействе в организации и проведении внутри школьных соревнований в течение календарного года, приобретая инструкторские и судейские навыки: в роли судьи, арбитра, секретаря, секундометриста	+	+	+	+
6.2	Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах и в целом; подготовка мест занятий и соревнований	+	+	+	+
6.3	Помощь в организации тренировочного процесса и проведении физкультурно-спортивных мероприятий в спортивно-оздоровительных лагерях в роли судьи, арбитра, секретаря, секундометриста	+	+	+	+
ИТОГО		10	10	12	14
<b>7. Восстановительные мероприятия</b>					
7.1	Применение физических нагрузок с восстановительной направленностью перед и в ходе соревнований	+	+	+	+
7.2	Витаминизация, (кроме запрещённых субстанций ВАДА).	+	+	+	+
7.3	Купание в бассейне, спортивные растирки	+	+	+	+
ИТОГО		3	3	4	5
<b>8. Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>					
8.1	Определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния лиц с целью допуска к систематическим занятиям спортивному ориентированию	+	+	+	+
8.2	Медико-биологические средства восстановления (сбалансированное питание)	+	+	+	+
ИТОГО		2	2	2	2
<b>9. Психологическая подготовка</b>					
9.1	Психологическое восстановление путём построения тренировки в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений	+	+	+	+
9.2	Психологическая подготовка и воспитательная работа в процессе обучения и тренировки. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа высшей нервной деятельности, темперамента и психологических особенностей. Многообразие ощущений и восприятий в спортивном ориентировании. Специализированные восприятия. Волевые усилия и их значение. Эмоциональные переживания и их особенности	+	+	+	+
ИТОГО		10	10	6	7
<b>10. Участие в соревнованиях</b>					
10.1	Участие в соревнованиях согласно календарного плана	согласно календаря			
ИТОГО		10	15	25	29
Общее количество часов		520	520	624	728

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

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивное ориентирование» относятся.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "спортивное ориентирование" основаны на особенностях вида спорта "спортивное



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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спортивное ориентирование" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

*Меры по обеспечению техники безопасности при проведении тренировочных занятий с юными волейболистами*

К тренировочным занятиям по спортивному ориентированию допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, по охране труда и имеющие медицинскую справку о состоянии здоровья, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий по спортивному ориентированию соблюдать правила поведения, расписание занятий и отдыха.

Спортсменам запрещается:

- приступать к занятиям непосредственно после приема пищи;
- приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании;
- кричать и разговаривать в спортивном зале;
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения.

Спортсмены должны:

- заходить в спортивный зал и выполнять упражнения только с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях;
- иметь специализированную спортивную обувь и форму;
- выполняя упражнения, соблюдать достаточный интервал и дистанцию.

За несоблюдение мер безопасности спортсмены могут быть не допущены или отстранены от участия в тренировке. В случае травм и физических заболеваний предупредить тренера о причине невозможности посещения занятия.

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

- неудовлетворительное состояние спортивных сооружений, площадок, трасс, маршрутов;
- несоответствие трасс, маршрутов уровню подготовленности спортсменов;
- неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия при проведении спортивного мероприятия;
- неблагоприятные метеорологические условия при проведении спортивного мероприятия;
- использование при проведении мероприятия неисправного спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря;
- неблагоприятные эргономические характеристики используемого при проведении мероприятия спортивного снаряжения и инвентаря (неудобная обувь, потертости кожных покровов у спортсменов и т.п.);
- технически неправильное исполнение приемов и упражнений при проведении занятий, тренировок и соревнований.

*Требования охраны труда перед началом занятий:*

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

*Требования охраны труда во время занятий:*

- Обязательно на спортсменах должен быть головной убор, майка или рубашка с длинным рукавом, ветровка.
- Для предупреждения теплового удара не следует надевать неоправданно теплую и "душную" (не обеспечивающую вентиляцию и не впитывающую пот) одежду.
- Добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера.
- Прекращать занятия или применять меры к охране здоровья спортсменов при резком изменении погоды.
- Принимать меры против обморожения при занятиях в зимних условиях.
- В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой медицинской помощи.
- Проводя тренировку или участвуя в соревнованиях владеть информацией и доводить до спортсменов сведения о запрещенных для тренировок районах, об опасных местах, экологической обстановки, 40 непригодности водоемов для питья и купания, наличия опасных насекомых и т.д.
- Не выпускать в лес занимающихся без компаса, без часов и не владеющих «аварийным азимутом».
- Разводить костер можно только в разрешенных для этого местах, которые предотвращают возникновение пожаров (противопожарные пропашки).

*Требования охраны труда по окончании занятий:*

- Проверить по списку наличие всех занимающихся.
- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- Снять спортивную формы и спортивную обувь.
- Организованно покинуть место проведения тренировочных занятий.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

17. Материально-технические условия реализации Программы предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок;
- наличие спортивной площадки с искусственным покрытием.

17.1. обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бензокоса (триммер бензиновый)	штук	1
2.	Бензопила	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
5.	Конус высотой 15 см	штук	20
6.	Конус высотой 30 см	штук	20
7.	Конус высотой от 50 до 75 см	штук	20
8.	Мяч баскетбольный	штук	2
9.	Мяч волейбольный	штук	2
10.	Мяч футбольный	штук	2
11.	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки	комплект	15

12.	Секундомер электронный	штук	10
13.	Станции для контактной (бесконтактной) электронной отметки	штук	15
14.	Станции программирования системы электронной отметки	штук	2
15.	Стартовые колодки	штук	4
16.	Табло электронное	штук	1
17.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
18.	Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки	штук	20
19.	Эспандер лыжника	штук	14

## 17.2. обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "кросс"							
1.	Картографический материал	комплект	на обуча ющего	1	1	2	1
2.	Компас для спортивного ориентирования	штук		1	2	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "лыжная гонка"							
3.	Картографический материал	комплект	на обучающего	1	1	2	1
4.	Компас для спортивного ориентирования	штук		1	2	1	2
5.	Крепления лыжные	пар		1	2	1	2
6.	Лыжероллеры	пар		-	-	1	1
7.	Лыжи гоночные	пар		1	2	1	2
8.	Палки для лыжных гонок	пар		1	2	1	2
9.	Планшет для ориентирования	штук		1	2	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "велокросс"							
10.	Велокамера для горного велосипеда	комплект	на обучающего	1	1	2	1
11.	Велопокрышки для различных условий трассы	комплект		1	1	2	1
12.	Велосипед горный гоночный	штук		1	3	1	3
13.	Картографический материал	комплект		1	1	2	1
14.	Компас для спортивного ориентирования	штук		1	2	1	2
15.	Планшет для ориентирования	штук		1	2	1	1

17.3. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся к трудоемкости дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

#### 18. 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 тренеров-преподавателей и иных работников МБУДО СШ ГО ЗАТО Фокино, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

#### 19. Информационно-методические условия реализации Программы

– Спортивное ориентирование. Программы для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и для объединений дополнительного образования детей под ред. д-ра пед. Наук Ю.С. Константинова; - М.: Советский спорт, 2005. – 216 с.;

– «Уроки ориентирования» О.Л.Глаголева М., 2005;

– «Спортивное ориентирование»: Учебно-методическое пособие. А.С. Дьяков, Екатеринбург, ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004;

– «Спортивное ориентирование». Учебное пособие. Н.Н. Ключникова, Н.А. Чернова. УГТУ Ульяновск, 2009;

– «Технология физкультурно-спортивной деятельности: ориентирование. Красноярск ИПК СФУ, 2008;

– «Техническая подготовка на учебных занятиях специализации «Спортивное ориентирование». Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2004;

– «Спортивное ориентирование на лыжах» С.Б. Елоховский - М. Физкультура и спорт, 1991;

– «Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании»: Учебное пособие. Воронов Ю.С. Смоленск: СГИФК, 1998;

- «Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам»: Учебное пособие. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. –Смоленск, СГИФК, 1998;
- «Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании». Борилькевич Е.В., Зорин А.М., Михайлов Б.А., и др.- С-Петербург, 1994; 11. Устав МБУ СШ № 19 «Детский стадион»;
- Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
- Официальный сайт Всероссийской Федерации спортивного ориентирования. <http://www.o-sport.ru>
- Материалы и советы по организации тренировочного процесса. Электронный ресурс. URL: <http://www.magma-team.ru>
- Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации. Электронный ресурс. URL: <http://spo.1september.ru>
- Организация деятельности спортивных школ. Электронный ресурс. URL: <http://www.audit-it.ru>

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«спортивное ориентирование»

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		Недельная нагрузка в часах							
		Н.П.1	Н.П.2	Н.П.3	УТГ 1	УТГ 2	УТГ 3	УТГ 4	УТГ 5
		6	8	8	10	10	12	14	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		14-16	12-15	12-15	10-13	10-13	10-13	10-13	10-13
1.	Общая физическая подготовка	150	183	183	208	218	167	196	196
2.	Специальная физическая подготовка	34	46	46	104	104	182	226	226
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	4	10	15	25	29	29
4.	Техническая подготовка	44	72	72	75	75	75	96	96
5.	Тактическая подготовка	62	83	83	78	57	125	136	136
6.	Теоретическая подготовка	6	12	12	10	10	6	7	7
7.	Психологическая подготовка	6	4	4	10	10	6	7	7
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	10	16	20	10	10
9.	Инструкторская и судейская практика	3	4	4	10	10	12	14	14
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	2	2	2	2	2	2
11.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	3	3	4	5	5
	Общее количество часов в год	312	416	416	520	520	624	728	728

Приложение № 2  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«спортивное ориентирование»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года

3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года



Приложение № 3  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«спортивное ориентирование»,

**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	Теоретические занятия (беседы, лекции, информминутки)	В течении года	Проведение родительских собраний
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.	По мере необходимости	Зачитать юным спортсменам, об изменениях
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса с тестированием. Получение сертификата после успешного тестирования.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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	постоянно	Размещение на информационном стенде МБУДО СШ «Орбита» ГО ЗАТО Фокино (п. Дунай) размещение в разделе «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса с тестированием. Получение сертификата после успешного тестирования.
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	В течении года	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

Приложение № 4  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«спортивное ориентирование»

**Учебно-тематический план**

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Этап начальной подготовки</b>			
<b>Всего на этапе начальной</b>	<b>360/720/720</b>		
Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.	30/60/60	сентябрь, декабрь	Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.
Топография, условные знаки. Спортивная карта.	60/100/100		Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.). Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	30/70/70	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	40/60/60	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом	50/60/60	в течение года	Этапы развития ориентирования в России и в своем регионе. Люди, внесшие значительный вклад в издание карт, проведение соревнований. Традиции своего коллектива. Итоги выступления российских ориентировщиков на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития ориентирования. Международная федерация спортивного ориентирования.
Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	20/60/60	в течение года	Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика. Травмы и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц и сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.
Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	20/80/80	в течение года	Мышечная деятельность - основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели. Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. 12 Объективные (ЧСС, вес тела, ЖЕЛ и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля. Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	40/100/100	в течение года	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	40/60/60	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Основы туристской подготовки	30/70/70	в течение года	Техники ориентирования на маркированной трассе и в зимнем заданном направлении. Дальнейшее изучение техники классических лыжных ходов. Совершенствование техники конькового хода. Обучение преодолению подъемов скользящим и беговым шагом. Обучение торможению «плугом», упором, поворотом, падением. Элементы слаломной подготовки. Просмотр кинограмм. Топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров сложной конфигурации. Вычерчивание простых схем и спортивных карт (школьного участка, 13 полигона, парка).
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
<b>Всего на учебно-тренировочном этапе</b>	<b>600/600/360/420</b>		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60/60/40/20	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
Основы техники и тактики ориентирования.	70/70/40/30	в течение года	Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Специальные

			упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы ориентирования. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.
Режим дня и питание обучающихся	60/60/40/40	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	70/70/40/40	в течение года	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/70/40/40	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Правила соревнований по спортивному ориентированию.	70/70/40/50	в течение года	Организация соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Допуск к соревнованиям. Представитель команды. Состав судейской коллегии и общие обязанности судей. Требования к планированию дистанций по спортивному ориентированию. Ожидаемое время победителя. Оборудование дистанции. Определение класса дистанции и ранга соревнований. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.
Психологическая подготовка	50/50/40/40	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	70/70/40/50	в течение года	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Планирование спортивной тренировки	80/80/40/50	в течение года	Планирование тренировочного процесса в ориентировании. Перспективное, текущее и оперативное планирование. Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годового цикла тренировки, их задачи и содержание. Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполнения тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл. Основы техники и тактики ориентирования. Совершенствование навыков беглого чтения карты. Совершенствование «памяти карты». Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы ориентирования. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 360759633439360235315265728116943077456903154108

Владелец Пестерева Наталья Алексеевна

Действителен с 16.03.2023 по 15.03.2024